

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کراچی

کھانا

ماہنامہ

جنوری 2015ء

قیمت - 100 روپے



WWW.PAKSOCIETY.COM

جاڑوں کے چٹخارے موسم سرما کی منفرد ذائقہ دار ڈشز

دی ہوم ریستورنٹ

Issue No. 8

بریاقی میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیس کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلتی سے گرم پانی گرا کر خشکا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک ڈبھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز لہسن اور اورک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آج پھلیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحے ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرانی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر ابا ل آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد ڈبھی کو ڈھک کر ہلکی آج پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دسی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پیلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرم پیش کریں۔

اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیس کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلتی سے گرم پانی گرا کر خشکا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرانی پن میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور اورک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرانی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحے کا ساتھ ڈال دیں اور حریرہ ایک منٹ تک فرانی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابا ل آنے تک پکائیں۔ اس کے بعد حریرہ 5 منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب اس میں دسی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آج پکائیں۔ اس کے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک گوشت کے کھنے تک پکائیں۔

چکن بھری ہوئی کا	300 گرام
پیاز کٹی ہوئی	01 پی
لہسن کٹی ہوئی	01 کھانے کا کچھ
اورک کٹی ہوئی	01 کھانے کا کچھ
دسی	01 کپ
کوک کٹائل	08 کھانے کے کچھ
ہری مرچ کٹی ہوئی	04 عدد
نمک	01 کھانے کا کچھ
بیک پارلر میکرونی	01 پیکٹ
اور دسی کس	

میٹ بال اسپینگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپینگھٹی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیس کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلتی سے گرم پانی گرا کر خشکا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیہ کے کوفتے بنالیں۔ ایک فرانی پن میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرانی کریں۔ اب کوفتے فرانی پن سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، اورک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرانی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحے کس ڈال کر ایک منٹ تک فرانی کریں۔ اب اعلیٰ اور پانی کا پیسٹ ڈال کر ابا ل آنے تک پکائیں۔

۳۔ پن کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آج پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ اسپینگھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

چکن بھری ہوئی کا	300 گرام
پیاز کٹی ہوئی	01 پی
لہسن کٹی ہوئی	02 کھانے کے کچھ
اورک کٹی ہوئی	02 کھانے کے کچھ
کوک کٹائل	04 کھانے کے کچھ
دسی	01 کپ
پانی	03 کپ
بیک پارلر اسپینگھٹی	01 پیکٹ
اور دسی کس	

فحیتا اسپینگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپینگھٹی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیس کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلتی سے گرم پانی گرا کر خشکا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرانی پن میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرانی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرانی کریں۔ اب اس میں مصالحے کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرانی کریں۔ کارن فلور پانی میں کس کریں اور چمچ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرانی پن میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لہے کئے ہوئے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپینگھٹی اچھی طرح ملا کر گرم پیش کریں۔

بھری ہوئی کا گوشت	300 گرام
لہسن کٹی ہوئی	02 کھانے کے کچھ
پیاز کٹی ہوئی (بڑی)	01 عدد
اورک کٹی ہوئی	02 کھانے کے کچھ
کوک کٹائل	04 کھانے کے کچھ
دسی	02 کھانے کے کچھ
پانی	03 کپ
بیک پارلر اسپینگھٹی	01 پیکٹ
اور دسی کس	

باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیس کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلتی سے گرم پانی گرا کر خشکا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرانی پن میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرانی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرانی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرانی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحے کس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرانی کریں۔ اب اورک اور پانی ڈال کر اس کو ابا ل آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آج پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

بھری ہوئی کا گوشت	300 گرام
شملہ مرچ (بڑی کٹی ہوئی)	01 عدد
پیاز کٹی ہوئی (دو سائلی ساڑھی)	01 عدد
لہسن کٹی ہوئی	02 کھانے کے کچھ
کوک کٹائل	04 کھانے کے کچھ
دسی	02 کھانے کے کچھ
پانی	03 کپ
کارن فلور	02 کھانے کے کچھ
لہسن کٹی ہوئی	01 کھانے کا کچھ
بیک پارلر میکرونی	01 پیکٹ
اور دسی کس	

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ابتدائیہ

ماہنامہ کچن کے قارئین کو سال نو کی خوشیاں بہت بہت مبارک ہوں۔ خدا کرے یہ نیا سال اس ارض پاک اور اس کے باسیوں کے لیے مسرت و شادمانی امن و آشتی ترقی و کامیابی اور صبر و استقلال جیسی روشن کرنوں سے منور کرنے کا امین ثابت ہو۔ (آمین)

قارئین کرام ماہنامہ کچن کا شمارہ نمبر 186 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ جاڑوں کے چٹخارے II کے عنوان سے شائع کیا جا رہا ہے۔ سردیوں کا موسم اپنی خوبصورتی کے جلوے بکھیرتے ہوئے ماحول پر ایک رومانوی فسون طاری کیے ہوئے ہے۔ بلند و بالا برف پوش پہاڑی سلسلوں میں بسنے والوں کے لیے تو بے شک یہ موسم تندی و تخی کے جوہر دکھاتا کچھ ناخوشگوار کی سبب بننا ہے لیکن معتدل آب و ہوا کے حامل علاقوں میں یا میدانی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے لیے اس موسم کی خوبصورتی کا جلوہ ہی نرالا ہوتا ہے اور یہ کہنا بھی بے جا نہ ہوگا کہ موسم سرما کو غیر رسمی طور پر ہی سہی ایک خوشیوں بھرے تہوار کی طرح منایا جاتا ہے۔ اس بات کی دلیل جاڑوں کے آغاز میں ہی جگہ جگہ کارن سوپ، فرائیٹس، کھجور، کشمیری چائے، دکانی وغیرہ کی دکانوں و اسٹالز پر لوگوں کا رش دیکھ کر بخوبی مل جاتی ہے اس موسم میں لوگ طرح طرح کے مصالحے دار روغنی کھانوں سے بھی لطف اندوز ہوا کرتے ہیں لیکن رگوں میں خون جمنا سردی کے دنوں میں گرما گرما سوپ، چائے، قہوہ دکانی وغیرہ جیسے گرم مشروبات کی طلب میں بے پناہ اضافہ ہو جایا کرتا ہے اس کے علاوہ روایتی انداز میں بھرپور طریقے سے تیار مریج مصالحے دار اور روغنی کھانوں کے استعمال سے بھی اکثر طبیعت اُدبھ جایا کرتی ہے اس لیے اکثر افراد سینڈویچز، پاستا اور کافئی نینٹل اسٹائل میں تیار دیسی سوپ ڈشز بھی استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ ان گلابی سردیوں کے موسم میں اسی مزیدار مناسبت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اس ماہ قارئین کی خدمت میں **جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II** کے عنوان سے موسم سرما کی ان بہترین ریسیپز کا منفرد کلیکشن پیش کیا جا رہا ہے آپ ان ڈشز کو ضرور آزمائیں یہ یقیناً آپ کے من کو بھائیں گی۔

اس کے علاوہ اس شمارے میں ”چھوٹا کچن“ کنشادہ کیا جاسکتا ہے ”کیوی فروٹ“ منفرد ذائقے و شفا بخش خوبیوں سے بھرپور خوش رنگ و خوش ذائقہ سبزی ”چائے کے کپ میں غذائیت بخش قدرتی اجزاء کا استعمال کی مانند چمکتا رسیلا ذائقے دار پھل ”فرسودہ توہمات سے نجات پالیں تو اچھا ہے“ موسم سرما کی پریشانی کھانسی سے نجات پانیں ”حسن کو نکھارنے کے دلکش انداز“ جلد قدرت کا عطا کردہ باڈی گارڈ“ چائلڈ ہیلتھ میں ”ٹین ایجرز اور صحت سے لاپرواہی“ اور ایک خصوصی مضمون ”افراط کیلشیم درست لائحہ عمل اختیار کریں“ شائع کیا جا رہا ہے گوکہ خون میں کیلشیم کی نارمل حد سے تجاوز کردہ سطح از خود کوئی پریشانی کی بات نہیں لیکن یہ کسی سنگین مرض کا اشارہ ہو سکتی ہے۔ آپ ان مضامین کو ضرور پڑھیں یہ قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کچن

کراچی

ماہنامہ

جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II

11	ابتدائیہ
12	چھوٹا کچن کنشادہ کیا جاسکتا ہے
14	کچن کو با ترتیب اور ہاسولت رکھنا ضروری ہے
14	کیوی فروٹ..... منفرد ذائقے و شفا بخش خوبیوں سے بھرپور پھل
16	منفرد مزیدار پھل جو چھلکوں اور بیج سمیت کھایا جاتا ہے
16	گاجر..... غذائیت سے بھرپور خوش رنگ و خوش ذائقہ سبزی
18	جلد کو کھانسی و تڑپ سے نجات دہانے والی خاص سبزی جو موسم سرما کا خاص تحفہ ہے
18	چائے کے کپ میں غذائیت بخش قدرتی اجزاء کا استعمال
20	مدافعتی نظام کو مضبوطی چائے کے گرما گرما کپ سے دیں
20	پپیتا..... سورج کی مانند چمکتا رسیلا ذائقے دار پھل
22	وہ پھل جو صحت و تندرستی کی بحالی میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے
22	جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II
44	موسم سرما میں استعمال کی جانے والی مزے مزے کی ڈشز
44	موتگ پھلی..... بے شمار موسم سرما کی خاص سوغات
46	یہ مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے
46	کچن اسپیشل.....
66	ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ ذائقہ دار ڈشز
66	غذائی اور ادویاتی خوبیوں سے بھرپور ادراک
68	موسم سرما میں ادراک کی شفا بخش خوبیوں سے استفادہ کریں
68	فرسودہ توہمات سے نجات پالیں تو اچھا ہے
70	لوگ عام طور پر کیکر کے فقیر ہی بنے رہنا پسند کرتے ہیں
70	موسم سرما کی پریشانی کھانسی سے نجات پانیں
72	شہد اور بسن کے استعمال سے کھانسی میں آرام ملتا ہے
72	حسن کو نکھارنے کے دلکش انداز
76	موسم سرما میں آئل میں کاسمیٹک پروڈکٹس کا استعمال بہتر رہتا ہے
76	جلد..... قدرت کا عطا کردہ باڈی گارڈ
80	جلد ہمارے جسم کا سب سے بڑا اہم عضو ہے
80	چائلڈ ہیلتھ گائیڈ ماؤں کے لیے بطور خاص
82	ٹین ایجرز اور صحت سے لاپرواہی
82	افراط کیلشیم درست لائحہ عمل اختیار کریں
88	وٹامن D کی بلند سطح بھی کثرت کیلشیم کا باعث بن سکتی ہے
88	خواہشوں کے دیار میں..... خواتین کی جانی بچانی قد کار گتتہ سیمائی
88	ماہنامہ کچن کے لیے خصوصی تحریر..... قسط نمبر 9

جنوری 2015ء

• نگران : غلام محمد غوری

• چیف ایڈیٹر : فہمیدہ

• ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افسین حسین بلگرامی

• اسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ

• بزنس منیجر : اویس عبدالرحمن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری

• فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوئنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف

• پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان • محمد اکبر عثمان خان

• زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پبلشرز کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

58- اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ کراچی

فون نمبر : 32727222 - 32727333

پانچویں منزل کھاشاں کلاتھ مال مقابلہ رحمانیہ مسجد مین طارق

روڈ کراچی۔ فون : 34322795 - 34322791

قیمت فی پرچہ :- 100/- روپے

زر سالانہ :- 1200/- روپے

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

ماہنامہ کچن کراچی میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر کچن میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

انتباہ

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔ 58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

کشادہ کیا جاسکتا ہے

چھوٹا کچن

اپنے کچن کو ترتیب سے رکھنا اور باسہولت و آرام وہ بنانا بہت ضروری ہے۔ تھوڑی سی سمجھداری اور توجہ سے چھوٹا کچن کشادہ بنایا جاسکتا ہے

بہت سی خواتین اپنے کچن کو ڈانگ روہ سے بھی زیادہ خوبصورت اور صاف ستھرا رکھتی ہیں جس سے وہ زیادہ کشادہ نظر آتا ہے
اگر آپ کا کچن صاف ستھرا اور سلیقے سے سجا ہوا ہے تو آپ اسے مہمانوں کو دکھاتے ہوئے یقیناً خوشی اور فخر محسوس کریں گی

نسرین شاہین

تجربات پر یقین رکھتی ہیں تو پھر یہ کینٹ آپ کے لئے بے حد ضروری ہے۔ آپ چاہیں تو اس کے عین نیچے رہیں بورڈ لگا سکتی ہیں اور اس میں نت نئے کھانوں سے متعلق ریسیپز اور کچن میگزینز اسٹور کرنے کے ساتھ ساتھ چند ایسی موسمی اشیاء محفوظ کر سکتی ہیں۔ جو عام طور پر بازار میں کم دستیاب ہوتی ہیں اور وقت ضرورت آپ ان سے فائدہ اٹھا سکتیں ہیں۔ کچن کی دیواروں کے متعلق ایک ضروری بات یہ بھی ہے کہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے کچن کی دیواروں کو کونوں میں راؤنڈ شیپ رکھیں تاکہ ان میں صفائی آسانی سے ہو سکے ایسی دیواریں جہاں پر چاروں کونوں میں نوکدار اختتام ہو وہاں پر صفائی کرنا قدرے دشوار ہوتا ہے اور حشرات الارض بھی رہنے لگتے ہیں۔

اپنے آئیڈیل کچن کی تعمیر کے وقت جو بات یاد رکھنے کی ہیں ان میں سے ایک تو الیکٹریک پوائنٹس ہے یاد رکھیں کہ اس وقت کچن میں کم از کم پانچ الیکٹریک پوائنٹس ضرور بنائیں، کیونکہ آپ کو ایک ہی وقت میں کئی الیکٹریک اشیاء مثلاً اوون، یلینڈر، فریج، ٹوستر اور کسر وغیرہ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ گیس کی سپلائی اور اس کی فننگ میں بھی غلطی کی کوئی گنجائش نہیں ہونی چاہئے، اگر گیس اسٹوو استعمال کرنا ہو تو بہتر ہے کہ اس کے لئے بھی ربر کے پائپ نہ استعمال کریں کیونکہ ربر کے پائپ کسی بھی تیز گرم توے سے یا کسی تیز گرم برتن سے آسانی سے پگھل سکتے ہیں اور نتیجتاً ساری گیس لیک ہو سکتی ہے اچھی طرح سوچ سمجھ لیں کہ آپ کو چولہا کہاں فٹ کرنا ہے اور اس کے بعد المونیم کی فننگ کر کے اطمینان حاصل کر لیں تاکہ آئندہ کبھی بھی گیس فننگ کو دوبارہ نہ چھیڑنا پڑے۔ اگر مذکورہ بالا تمام باتوں کا خیال رکھا جائے تو پھر آپ کا آئیڈیل کچن آپ کے لیے تیار ہے۔

ہیں اسی کاؤنٹر کے عین اوپر کچھ فاصلہ چھوڑ کر کینٹ جو بالکل کچن کاؤنٹر کی طرح ہی دونوں دیواروں پر سے ہوتے ہوئے کونے میں ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں۔ اس طرح ہم کچن میں کم سے کم جگہ میں زیادہ سے زیادہ چیزیں رکھ سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ کچن کاؤنٹر اگر لکڑی یا لوہے کی جگہ ماربل کا ہو تو زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ کچن میں اس قسم کی سینٹنگ سے آپ کو اس بات کا اندازہ ہو جائے گا کہ آپ اپنے کچن کی کینٹ میں کتنا سامان رکھ سکتی ہیں اور اس میں کتنے سامان کی گنجائش ہے اب کچن میں آپ کے پاس دو دیواریں ایسی ہیں کہ جہاں پر تمام جگہ خالی ہے تو یہاں پر بھی آپ اپنی پسند کے مختلف ریکس اور چھوٹے کینٹ لگا سکتی ہیں اور اگر آپ کھانا پکانے کے معاملات میں نت نئے

یہ جاننا چاہتی ہے۔ ایک آئیڈیل کچن کا سائز کم از کم 10x12 یعنی 20sq ft ہونا لازمی ہے۔ جس میں کوکنگ ایریا الگ مخصوص ہو۔ اگرچہ تمام گھر میں ٹائلنگ لگی ہوئی ہوں یا نہیں لیکن کچن میں ان کا ہونا بے حد ضروری ہے اس کی وجوہات یہ ہیں کہ اول تو نائلوں پر گندگی باآسانی محسوس ہو جاتی ہے اور دوسرے نائلوں پر صفائی کرنا نہایت آسان ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک کشادہ سنک اور کھانے کی ایک چھوٹی میز کے ساتھ چار کرسیاں بھی کچن کی انتہائی ضروری چیزوں میں شامل ہوتی ہیں۔

کچن کاؤنٹرز میں ایل شیپ (L-Shaped) کاؤنٹر ہو، جو دو دیواروں کے ساتھ لگے ہوئے کونوں تک جاتے ہیں۔ کھانا پکانے میں انتہائی مددگار ثابت ہو سکتے

ہمارے ملک کی آبادی کا کثیر حصہ چھوٹے گھروں میں رہائش پذیر ہے جہاں ڈرائنگ روم، بیڈ روم اور ٹی وی لاونج بھی چھوٹے چھوٹے ہی ہوتے ہیں اور غسل خانہ، باورچی خانہ تو اور زیادہ چھوٹے ہوتے ہیں۔ بڑے گھروں میں الگ باورچی خانہ بنا ہوتا ہے اور چھوٹے گھروں میں بعض اوقات کمرے کے اندر ہی باورچی خانہ بنا ہوتا ہے یا پھر کمرے سے تو باہر ہوتا ہے مگر چھوٹا سا ہوتا ہے۔ آج کل یہ فیشن بھی بنتا جا رہا ہے کہ ٹی وی لاونج کے ایک حصے میں ہی باورچی خانہ بنا دیا جاتا ہے جبکہ بڑے گھروں میں باورچی خانے کے علاوہ ڈانگ روم بھی موجود ہوتا ہے جہاں پر تمام گھر کے افراد مل کر ایک ساتھ کھانا کھاتے ہیں۔

ویسے بھی اگر کسی سے بھی باورچی خانے کی تعریف پوچھی جائے تو یہی جواب ملے گا کہ ”یہ ایک ایسی جگہ ہوتی ہے جہاں تمام خاندان کے افراد کے لیے کھانا پکایا جاتا ہے۔“ لیکن بدلتی ہوئی دنیا کے ساتھ ساتھ یہ تعریف بھی وسیع ہوتی چلی جا رہی ہے اور اب کچن صرف کھانا پکانے کی حد تک ہی محدود نہیں ہے اور یہی وجہ ہے کہ اب کچن جدید طرز سے بنائے جاتے ہیں موجودہ دور کے جدید طرز پر آراستہ کچن کو دیکھا جائے تو اندازہ ہوگا کہ کئی زمانہ کچن کو کتنی زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔

گھریلو خواتین اپنے دن کا زیادہ تر وقت کچن میں گزارتی ہیں، صبح ناشتے کی تیاری اس کے بعد دوپہر کے کھانے کا وقت آن پہنچتا ہے اور اس سے فراغت ہونے کے بعد شام کی چائے اور پھر رات کے کھانے کا وقت ہو جاتا ہے۔ جب یہ طے ہے کہ خواتین کا زیادہ وقت کچن میں ہی گزارنا ہے تو پھر اسے کیوں نہ خوب اچھا کر کے بنایا جائے تاکہ خواتین بغیر تھکے اور اکتائے اپنے کام اطمینان سے کر سکیں۔ ہمارے ملک میں تمام گھروں کے کچن سائز کے اعتبار سے گھر کے ہر کمرے سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ دیکھا جائے تو کچن کی تعمیر خواتین کے نقطہ نظر سے ہونی چاہئے آیا کہ خاتون ایک پروفیشنل خاتون ہیں یا پھر خاتون خانہ دونوں صورتوں میں کچن ان کے گھر میں دل کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر خاتون کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنا کچن اچھے سے اچھا بنائے اور اسے بہتر انداز میں ترتیب دے۔

آئیڈیل کچن

ایک آئیڈیل کچن کیسا ہوتا ہے؟ یقیناً ہر خاتون خانہ





سکتی عورت اپنے دن کا آغاز اور انجام باورچی خانے ہی سے کرتی ہے چاہے وہ گھریلو عورت ہو یا ملازمت پیشہ گھر کی زندگی کا محور اور مرکز باورچی خانہ ہی ہوا کرتا ہے بلکہ یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ کوئی بھی عورت باورچی خانہ ہی کے ذریعے اپنی مہارت اور ہنر کا مظاہرہ کرتی ہے۔ یہ مظاہرہ کھانا پکانے کا ہو یا باورچی خانے کی ترتیب و سلیقے کا ہو۔ وہ یہ کام بڑی خوش اسلوبی کے ساتھ کرتی ہے اور اس کی تزئین و آرائش کا خیال رکھتی ہے۔ بڑے یا کشادہ باورچی خانے کو آراستہ کرنا اور اسے باہولت بنانا تو بہت آسان ہوتا ہے لیکن وہ باورچی خانہ جو چھوٹا ہو اسے ترتیب سے رکھنا اور باہولت و آرام دہ بنانا بھی ضروری اور اہم ہے۔ یہ مشکل ضرور ہے مگر ناممکن ہرگز نہیں تھوڑی سی سمجھداری اور توجہ سے چھوٹا کچن کشادہ بنایا جاسکتا ہے۔ آج کل فلیٹ ایسے تعمیر ہونے لگے ہیں کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ باورچی خانہ ڈائمنگ روم کے ساتھ ہی ہو۔ یہ لیونگ روم اور ڈرائنگ روم کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے اس لیے اس کی ترتیب اور خوب صورتی بہت ضروری ہے تاکہ ایک بھرپور باورچی خانے کا بھرپور تاثر مل سکے چاہے وہ بڑا ہو یا چھوٹا ہو۔ مغرب میں عورت کے لیے باورچی خانے کا تصور ذرا مختلف ہے۔ وہاں گھروں میں کام کرنے والیوں کا تصور نہیں ہے۔ اس لئے گھر کی مالکہ کو نہ صرف خود سے کھانا بنانا پڑتا ہے بلکہ باورچی خانے اور برتنوں کی صفائی بھی خود ہی کرتی ہیں۔

غیر مطمئن رہنے لگی۔ دراصل وہ خواتین جو گھر سے باہر کام کرتی ہیں اور کچن کو نظر انداز کرتی ہیں اس کی طرف توجہ دینا بھی گوارا نہیں کرتیں یا جنہیں کھانے وغیرہ پکانے کا کوئی شوق نہیں ہوتا وہ عام طور پر احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ وہ اپنے آپ کو چاہے لاکھ سمجھانے کی کوشش کریں لیکن یہ حقیقت ہے کہ دفتر کی کرسی میں بیٹھی ہوئی عورت فائلوں میں کتنا ہی سر کھپالے۔ اسے ذہنی اور دلی سکون حاصل نہیں ہوتا۔ آج کی عورت نے اس نکتے کو سمجھ لیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ کچن کی طرف توجہ دینے لگی ہے۔ اسی لیے اب ملازمت پیشہ خواتین بھی کچن کو بہتر اور خوبصورت بنانے کے نئے طریقے سوچنے لگی ہیں۔ وہ چاہتی ہیں کہ ان کا کچن سب سے ممتاز اور دلکش دکھائی دے۔ اکثر خواتین نے کچن کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے اس پر اپنی توجہ مبذول کر لی ہے۔ آج کل کوکنگ کلاسز کا فیشن بھی چل نکلا ہے صرف اس لیے کہ خود کو اور اپنے گھر والوں کو مزیدار کھانے کھلائے جاسکیں۔ اکثر نوجوان لڑکیاں کوکنگ کلاسز جوائن کرنے لگی ہیں۔ کچھ عرصہ قبل تو اس کا تصور ناپید تھا لیکن جب سے عورت نے کچن کو اپنی توجہ کا محور بنایا ہے اس قسم کے مواقع سامنے آنے لگے ہیں۔ جگہ جگہ کوکنگ کے مقابلے ہونے لگے ہیں۔ میڈیا پر بھی کوکنگ کے پروگرام پیش کیے جاتے ہیں یوں خاتون خانہ سے لے کر نوجوان لڑکیوں تک میں کھانا پکانے کا ایک نیا ذوق پیدا ہو چکا ہے۔ اور کھانا پکانے کا براہ راست تعلق کچن سے ہے لہذا خواتین اور لڑکیاں کھانا پکانے کے ساتھ ساتھ اپنے کچن کی آرائش پر بھی توجہ دے رہی ہیں۔ کچن کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھنے کے ساتھ ساتھ ترتیب و سلیقے اور خوبصورتی کا خاص خیال رکھا جائے تو بڑا اور کشادہ کچن دلکش اور آپ کے ذوق کا آئینہ دار نظر آئے گا تو دوسری جانب چھوٹا کچن بھی ترتیب اور سلیقے کے ساتھ کشادہ اور باہولت ہوگا اور یہی خاتون خانہ کی مہارت و سلیقہ اور ہنرمندی کا کمال ہے کہ وہ کم جگہ میں زیادہ گنجائش پیدا کر لیتی ہے۔

کچن چل سکتا ہے۔ بہت سی خواتین اپنے کچن کو ڈرائنگ روم سے بھی زیادہ خوبصورت اور صاف ستھرا رکھتی ہیں اور وہ کشادہ بھی دکھائی دیتے ہیں اور سچی بات تو یہ ہے کہ اگر آپ کا کچن خوبصورت صاف ستھرا اور ترتیب و سلیقے سے رکھا ہوا ہے تو آپ اسے اپنے مہمانوں کو دکھاتے ہوئے یقیناً خوشی اور فخر محسوس کریں گی اور یہی آپ کے سلیقے مہارت اور ہنر کی کامیابی ہے۔ کیونکہ آپ ایک عورت ہیں اور آپ کی دلچسپی اور توجہ کا محور کچن ہی ہونا چاہئے۔ اس کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کو کھانا پکانے میں دلچسپی ہو۔ مشرقی عورت اور کچن کا توجہ دہنی دامن کا ساتھ رہا ہے لیکن ماڈرن عورت نے جب اپنے آپ کو کچن سے دور کر لیا اور کچن کے معاملات پس پشت ڈال دیئے تو وہ

تاکہ رات میں اگر کسی چیز کی ضرورت پڑے تو آسانی کے ساتھ کچن سے فائدہ حاصل کر سکیں۔ بلکہ کسی بھی عورت کا جہاں زیادہ وقت گزرتا ہے حقیقت تو یہ ہے کہ پورے گھر اور گھر والوں پر اگر کسی کی حکمرانی نظر آتی ہے تو وہ کچن ہی ہے۔ اسی لئے آج کے جدید گھروں اور فلیٹوں میں کچن درمیان میں بنائے جاتے ہیں تاکہ اس کے ذریعے پورے گھر کو کنٹرول کیا جاسکے۔

کچن دلچسپی و توجہ کا محور

آج کل دیکھا جا رہا ہے کہ کچھ گھرانوں میں کچن کو بالکل نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور کہیں کہیں اس پر بھرپور توجہ دی جاتی ہے بس یوں سمجھ لیں کہ کچن کی حالت دیکھ کر خاتون خانہ کے ذوق و سلیقے اور عاداتوں



مختلف کیبنٹ، الیکٹرونک اشیاء اور ضرورت کی چیزوں کو ترتیب سے رکھ کے اپنے کچن کو خوبصورت صاف ستھرا اور باہولت بنا سکتی ہیں۔ مغرب میں ایسے باورچی خانے کا رواج ہے جس میں کوئی دروازہ نہ ہو اب یہاں بھی ایسے ہی باورچی خانے کا رواج فروغ پا رہا ہے کیونکہ اس طرح کے کچن چھوٹے ہوتے ہوئے بھی کشادگی کا احساس دیتے ہیں اسی لیے اب گھر ہو چاہے فلیٹ ایسے ہی کچن دیکھنے میں آرہے ہیں۔

یہ بات طے ہے کہ کچن میں تبدیلیاں ضرورت کے تحت ہوتی رہی ہیں اور ہوتی رہیں گی۔ اسی طرح کچن کی آرائش اور اسے آرام دہ و باہولت بنانے کا کام بھی جاری رہے گا۔ کسی زمانے میں کچن کشادہ اور ہوادار ہوا کرتے تھے لیکن اب زیادہ تر چھوٹے اور گھٹے ہوئے بنائے جاتے ہیں جہاں عموماً ہوا کا گزر نہیں ہوتا اور ایگزاسٹ فین لگایا جاتا ہے چھوٹا کچن بھی کشادہ بنایا جاسکتا ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ کچن کو سب سے پہلے تو صاف ستھرا رکھا جائے کوئی بھی فالتو یا بے کار سامان کچن میں نہ رکھا جائے۔ پھر ہر چیز اپنی اپنی جگہ سلیقے کے ساتھ رکھی جائے آنا چاول اور دالوں کے ڈبے ترتیب سے رکھیں اس طرح مصالحوں کی برنیاں بھی ایک جگہ پر ترتیب وار رکھیں تاکہ کم جگہ پر بھی زیادہ

منفرد ذائقے و شفاء بخش خوبیوں سے بھرپور پھل

کیوی فروٹ

یہ مزیدار و منفرد ذائقے سے سجا ایسا بہترین پھل ہے جسے چھلکوں اور بیجوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے

کیوی فروٹ کو نہ صرف پکی ہوئی حالت میں بڑے ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے جبکہ اس کی مدد سے پیسٹریز، جام، جیلی، فروٹ پلپ و مشروبات اور آنسکریم و ڈیزرنس بھی تیار کی جاتی ہیں۔

افشین حسین بلگرامی



کیوی فروٹ صاف ہو جاتے ہیں۔ اگر کیوی فروٹ کو درمیان میں سے دو برابر حصوں میں یا کراس سیکشن میں کاٹا جائے تو گودے کا وہ حصہ جو چھلکے کے قریب ہوگا تیز سبز جبکہ وسطی حصے تک جاتے جاتے گودے کی تیز سبز رنگت مدہم ہوتی چلی جائے گی اس کا درمیانی حصہ سفید گولائی پر مشتمل ہوتا ہے جس کے گرد سیاہ رنگ کے ننھے ننھے بیجوں کا اک گول حلقہ سا بنا ہوتا ہے یہ بیج تعداد میں کئی درجن ہوا کرتے ہیں۔ یہ ایسا پھل ہے جسے چھلکے اور بیجوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ ہرے رنگ کے مختلف شیڈز سے سجے کیوی فروٹ کے درمیان ننھے سیاہ رنگ کے گول بیجوں کا حلقہ اس مزیدار پھل کو اک انتہائی دلکش، منفرد و خوبصورت انداز بخشتا ہے۔ نہ صرف اس پھل کی خوبصورتی دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے بلکہ اس کا ذائقہ بھی منفرد ترشی و مٹھاس کا اک مزیدار و انتہائی بہترین نمونہ ثابت ہوتا ہے۔ کیوی فروٹ کا ذائقہ اسٹرابیری، رہو بارب (Rhubarb) اور گوڈیری سے ملتا جلتا محسوس ہوتا ہے۔

کیوی فروٹ یا چائیز گوڈیری (Gooseberry) یا رس بھری (نرم وریلے پھلوں کے گروپ میں شامل سب سے زیادہ غذائی اجزاء سے بھرپور پھل قرار دیا جاتا ہے۔ اس کا نباتاتی نام (Actinidia Chinensis) ہے۔ چین کا یہ دیسی پھل چائنا کے اس خطے سے تعلق رکھتا ہے جو علاقہ کئی صدیوں سے علاقائی ووڈی واٹن (Woody vine) کے لیے دنیا بھر میں خصوصی شہرت رکھتا ہے۔ کیوی فروٹ کو یہاں کی علاقائی زبان میں یانگ ٹو (Yangtoo) کہا جاتا ہے اور اسی مناسبت سے لہجے درختوں سے بھی اس وادی کو یانگ ٹو وادی کے نام سے شہرت حاصل ہے یہ وادی چین کے شمالی حصے (اومازی شوان) Szechuan صوبے کے درمیان سمندری سطح سے 500-1200 میٹر بلندی پر واقع ہے۔ منفرد لذت کا حامل یہ بدیسی پھل اپنی جسم بھومی سے نکل کر نیوزی لینڈ کی سرزمین تک (یہاں سے سفر کرنے والے تاجروں و مسافروں کے ذریعے) پہنچا جہاں اس مزیدار یانگ ٹو فروٹ کو کیوی فروٹ (kiwi fruit) کا نام دیا گیا جو دنیا بھر میں اب اسی نام سے پہچانا جاتا ہے۔ چین کے اس بدیسی پھل کو اب دنیا کے بہت سے ممالک میں صنعتی بنیادوں پر کاشت کیا جا رہا ہے۔ جن میں اٹلی، آسٹریلیا، چلی، ایران اور فرانس و انڈیا وغیرہ کے نام قابل ذکر ہیں۔

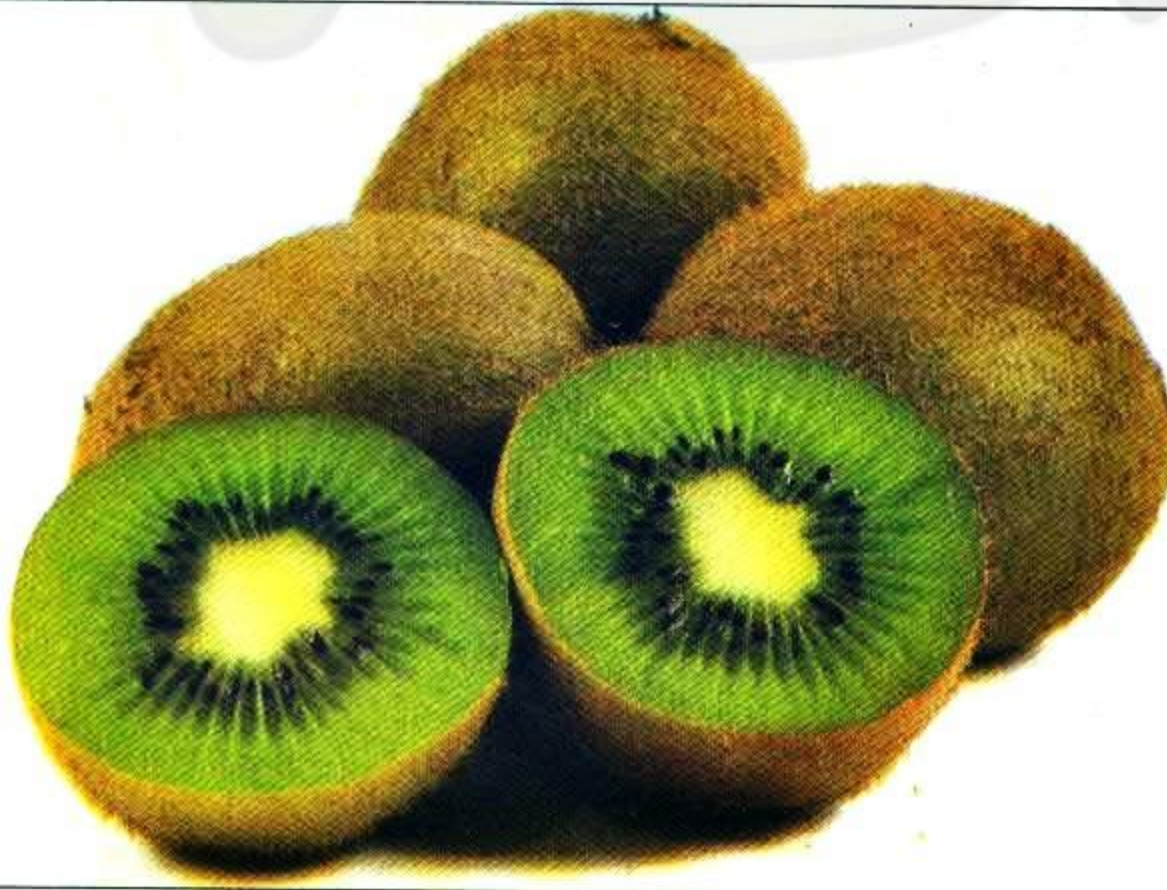
رکھتا ہے تاہم اقسام کے لحاظ سے اس میں اسٹرابیری کیوی فروٹ میں اتنی مقدار موجود ہے جتنی کسی اناج کے دلے (بریک فاسٹ سیریلز) کیلے پیٹے یا مالٹے وغیرہ میں ہوا کرتی ہے۔ کیوی فروٹ خوردنی شکر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش معدنیات جیسے کہ پوٹاشیم، فاسفورس اور کیلشیم وغیرہ کی بھی بہترین رسد کا حامل پھل ہے۔

اس کے علاوہ وٹامن C اور E کی بہترین مقدار سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ یہ ایک فائدہ مند لو کیوری (low Calorie) فروٹ کی بھی حیثیت

کیوی فروٹ نہ صرف منفرد ذائقے و ساخت کی وجہ سے خصوصی شہرت کا حامل ایک بہترین پھل ہے بلکہ اس کے غذائی اجزاء کی مفید اور بہترین طبی و شفاء بخش خوبیوں کی بنیاد پر بھی اس پھل کو فوڈ ایکسپلرٹس خاص اہمیت دیتے ہیں۔ اس میں وہ تمام صحت بخش اجزاء کثیر تعداد میں موجود ہیں جو کسی بھی دوسرے پھلوں

لیکن یہ امر قابل حیرت ہے کہ دنیا بھر میں اور کسی بدیسی پھل نے اتنے کم وقت میں شہرت و پسندیدگی کی معراج کو نہیں پایا ہے جتنی تیزی سے مقبولیت کیوی فروٹ کے حصے میں آئی ہے۔ خاص طور پر کمرشل کٹٹی و شین یا صنعتی بنیادوں پر کاشت کے حوالے سے یہ بھی ایک ریکارڈ ہے کہ اتنی مختصر مدت میں اس مزے دار و لذیذ پھل نے ایک سو مند کاروباری پھل کی حیثیت حاصل کر لی ہے۔

کیوی فروٹ کی بیرونی جلد کی رنگت زنگ کے یا خاکستری رنگ ایسی ہوتی ہے جبکہ اس کی ساخت روئیں دار ظاہری شکل لبوتری اور کناروں سے بیضوی ہوا کرتی ہے۔ اس کی بیرونی جلد یا چھلکے پر موجود باریک بھورے روئیں سوتی کیڑے سے رگڑنے سے باسانی



کیوی فروٹ کے درخت کی لکڑی سخت ہو کرتی ہے جبکہ دوسرے پھلدار درختوں کے مقابلے میں اس کے درخت میں کیڑا لگنے و مختلف موسمی و نباتاتی بیماریاں پھیلنے کے خطرات بھی صفر کے برابر ہوتے ہیں۔ اس کی کاشت کے لیے 200 سے 2000 میٹر تک کی اراضی بھی کافی ہوا کرتی ہے۔ اس حقیقت سے کیوی فروٹ کے صنعتی لحاظ سے منفعت بخش پھل ہونے کا بخوبی اشارہ ملتا ہے کہ محض معمولی توجہ و دیکھ بھال کر کے کیوی فروٹ کے لگائے ہوئے درختوں سے آپ 6-7 سال بعد سالانہ پچاس سے ساٹھ کلو کیوی فروٹ کے حصول میں کامیابی حاصل کر لیں گے۔

کیوی فروٹ کی سالانہ فصل کے اسی (80%) فیصد حصے کو خام حالت یا ادھ پکی حالت میں ہی استعمال کر لیا جاتا ہے جبکہ بقیہ بیس فیصدی (20%) مقدار کو ویلیو ایڈڈ فوڈ پروڈکٹس جیسے کہ پیسٹریز، جام، جیلی، فروٹ پلپ و مشروبات و آنسکریم وغیرہ کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

☆☆

غذائیت سے بھرپور خوش رنگ و خوش ذائقہ سبزی

گاجر

یہ موسم سرما کی خاص سبزی ہے اس کی بیرونی و اندرونی سطح پر وافر مقدار میں غذائی و معدنی اجزا پائے جاتے ہیں مکمل غذائیت سے مستفید ہونے کیلئے گاجر دھو کر کچی کھانی چاہیے

گاجر کا کرشماتی مشروب اپنے اندر بے شمار فوائد سمونے ہونے سے اس کا باقاعدہ استعمال
بیسانی تیز کرنے اور دل و دماغ کو تقویت دینے کے ساتھ جلد کو تروتازہ اور شگفتہ بناتا ہے



قدرت نے انسان کے لیے پھلوں اور سبزیوں کی شکل میں انواع و اقسام کی نعمتیں عطا کی ہیں۔ گاجر بھی خالق کائنات کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ گاجر موسم سرما کی خاص سبزی ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور بے شمار فوائد کی حامل سبزی ہے۔ اور اس کا شمار پھلوں میں بھی کیا جاتا ہے۔ یہ زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے۔ گاجر کا لاطینی نام ڈاکس کیرونا ہے۔ اسے انگریزی زبان میں Carrot کہا جاتا ہے۔ گاجر کا آبائی وطن وسطی ایشیا ہے۔ گاجر کی کاشت پاکستان، ہندوستان، فلپائن، ملائیشیا، امریکہ، انڈونیشیا، افریقہ، یورپ سمیت دنیا کے نصف سے زائد ممالک میں کی جاتی ہے۔ گاجر کی قسموں کی ہوتی ہے سفید گاجر، سرخ گاجر، شریقی گاجر، زرد گاجر، کالی گاجر وغیرہ مگر اس کی دو بنیادی اقسام ہیں ایشیائی اور یورپی۔ ایشیائی گاجر لمبی، سخت اور گہری رنگت کی ہوتی ہے اس میں دونوں طرح کی گاجریں پائی جاتی ہیں مٹھی ذائقہ دار اور بد مزہ جبکہ یورپی گاجر نرم، پتلی، کم ریشے کی اور خوش ذائقہ ہوتی ہے اور کھانے میں آسان ہوتی ہے۔ اس لیے اسے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

قدرت نے گاجر کی ہر چیز میں غذائیت رکھی ہے۔ گاجر کا رس پتے اور جڑ کو غذا اور بطور دو اطویل مدت سے استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ گاجر میں وٹامن A وافر مقدار میں پایا جاتا ہے انسانی صحت کے لیے وٹامن A بہت ضروری ہے۔ یہ بینائی تیز اور قائم و دائم رکھنے کے لیے لازمی جز ہے۔ اس کی کمی سے بصارت کمزور، نزلہ زکام، اشتہا میں کمی، سوزھوں اور دانتوں میں درد، جلدی بیماریاں، ناک کا گلہ اور آنتوں میں سوزش اور گردے متاثر ہوتے ہیں۔ گاجر جسم میں وٹامن A کی کمی پوری کرتی ہے۔ گاجر میں پایا جانے والا کیر وٹین مادہ وٹامن A کی ابتدائی شکل ہے۔ جو جسم میں جا کر جگر کے ذریعے وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

گاجر میں کیلوریز، پروٹین، چکنائی، نمکیات، کاربوہائیڈریٹس، کیلشیم، فاسفورس، فولاد و وٹامن A، وٹامن B اور وٹامن C پائے جاتے ہیں۔ گاجر کی

قدرتی و طبی فوائد

گاجر کو پوری دنیا میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ قدرت نے گاجر میں بیماریوں کے خلاف شفاء رکھی ہے۔ صدیوں سے اسے مختلف بیماریوں کے خلاف استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ قدیم یونانی معدے کی بیماریوں کے خلاف گاجر بطور دوا استعمال کرتے تھے۔ گاجر کے قدرتی و طبی فوائد بیشمار ہیں۔ ماہرین و حکماء نے گاجر کے فوائد پر بیشمار تحقیقات کر کے نتائج اخذ کیے ہیں۔ گاجر جسم کی صحت مند نشوونما کرتی ہے۔ یہ خون کی گردش میں بہتری لاتی ہے۔ گاجر خون صاف کر کے تیزابیت اور نمکیات میں توازن قائم رکھتی ہے۔ گاجر کھانے سے معدے کے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے پیٹ اور مثانے کی پتھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ گاجر انسانوں کے ساتھ ساتھ جانوروں کے لیے بھی صحت بخش



گاجر میں حیاتیات الف حیاتیات ب، حیاتیات پائے جاتے ہیں۔ یہ دل کو طاقت اور جسم کی گرمی دور کرتی ہے۔ موجودہ مہنگائی نے غریب آدمی کی کمزور دی ہے۔ پیٹ بھر کر تین وقت کی روٹی کا حصول خواب بننا جا رہا ہے۔ اس مشکل میں گاجر کسی نعمت سے کم نہیں۔ یہ سستی اور با آسانی دستیاب غذا ہے۔ 2 گاجریں دھو کر کچی کھالینا جسم کو توانائی اور غذائیت کی فراہمی کے لیے کافی ہے۔ گاجر کو پکا کر اور کچا دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے بطور سلاہ بھی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گاجر کی تاثیر گرم ہے اور یہ دیر سے ہضم ہوتی ہے اس لیے اسے چینی کے ساتھ نمک لگا کر کھانا مفید ہے۔

گاجر ایک غذائیت بخش غذا

گاجر ایک مکمل صحت بخش سبزی ہے۔

گاجر کا جوس



گاجر کا جوس نہایت صحت بخش اور خوش ذائقہ مشروب ہے یہ اپنے اندر بے شمار فوائد سموئے ہوئے ہے۔ اس لیے اسے ”کرشاتی مشروب“ بھی کہا جاتا ہے۔ گاجر کا جوس آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے جلد کو تروتازہ اور شگفتہ بناتا ہے۔ نہار منہ بادام کی چند گریوں کے ساتھ ایک گلاس گاجر کے جوس میں دودھ ملا کر پینے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔ کمزور بچوں کو گاجر کا جوس پلانے سے کمزوری دور ہوتی ہے اور جسم صحت مند اور توانا ہوتا ہے۔ جو بچے پڑھائی میں کمزور ہوں اور یاد کیا ہوا سبق بھول جاتے ہوں انہیں گاجر کا جوس پھل پھلنے سے نمایاں تبدیلی



بھروس میں رکھ دیں۔ صبح ان گجروں میں عرق گلاب اور مصری ملا کر استعمال کریں۔ امراض قلب کے خلاف آزمودہ ہے۔ گاجر کے باقاعدہ استعمال سے بانجھ پن سے نجات ممکن ہے۔ کیونکہ بانجھ پن کی ایک وجہ ایسے کھانوں کا استعمال ہے جن کے انزائمز پکنے کے دوران ضائع ہو جاتے ہوں۔ بچوں میں گاجر کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے کیونکہ یہ بینائی تیز کرنے کے ساتھ دانت اور موڑھے بھی مضبوط کرتی ہے۔ منہ کی بدبو کا خاتمہ کرتی ہے اور دیگر بیماریوں سے نجات دلاتی ہے۔ گاجر دمہ کے مریضوں کے لیے کارآمد ہے یہ بلغم ختم کر کے پھیپھڑے صاف کرتی ہے۔

گاجر کا مربہ

طیب و حکماء گاجر کے مربے کو بطور دوا تجویز کرتے ہیں۔ اسے تمام موسموں میں کھایا جاسکتا ہے۔ گیس اور معدے کی تیز ابیت کا شکار مریض، ضعف جگر، کمزور دل والے بڑھے ہوئے پیٹ کے لیے ناشتے میں گاجر کے مربے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس میں وٹامن A، وٹامن C بھاری مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کو گاجر کا جوس ضرور پلانا چاہیے یہ ذائقہ دار بھی ہوتا ہے اسی لیے بچے ذوق و شوق سے پی لیتے ہیں۔ یرقان، خون کی کمی، جگر کی گرمی میں مصری ملا گاجر کا جوس اسیب علاج ہے۔ قبض میں گاجر کا جوس پالک کا جوس لیوں کے رس میں ملا کر مسلسل دو ماہ پینے سے قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

گاجر کی کانجی

کالی گجروں میں وٹامن سی دیگر گجروں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اس سے کانجی بنائی جاتی ہے۔ گاجر کی کانجی جگر اور قوت ہا ضمہ کے لیے مفید ہے۔ یہ کانجی قبض رفع کرنے کے ساتھ خون صاف اور دل و دماغ کو قوت بخشتی ہے ہائی بلڈ پریشر اور یرقان کے مریضوں کے لیے بھی گاجر کی کانجی کا استعمال فائدہ مند ہے۔

گاجر کا اچار

گاجر کا اچار غذا ہضم کرتا ہے۔ جگر یا بڑھی ہوئی تلی کے مریضوں کو غذا میں اس کا استعمال شامل رکھنا چاہیے۔ بلاشبہ گاجر اللہ کی بے شمار نعمتوں میں سے ایک انمول نعمت ہے۔

☆☆



بچوں کو گاجر کھلانے سے اس مسئلے سے نمٹا جاسکتا ہے۔ گاجر پیٹ سے کیڑے خارج کر دیتی ہے۔ قبض تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس کی وجہ سے دیگر بیماریاں حملہ آور ہوتی ہیں۔ کچی گاجر چپا کر کھانے سے اجابت میں آسانی ہوتی ہے۔ گاجر میں شامل فاسفورس، پوٹاشیم، کیلشیم اور سلفر اسہال میں فائدہ مند ہیں۔ یہ جسم میں نمکیات کی کمی نہیں ہونے دیتے کیونکہ اس سے بیکٹیریا کی افزائش اور نشوونما رک جاتی ہے۔ گاجر قلب کو طاقت بخشتی ہے۔ خفقان (دل کی دھڑکن تیز ہو جانا) کے مریضوں کے لئے گاجر نہایت اسیب ہے۔ چار چھ گجروں کو بھون کر چھیل لیں اور کاٹ کر گھٹلی بھی نکال دیں اسے چینی کی پلیٹ میں ڈال کر رات

چائے کے کپ میں غذائیت بخش قدرتی اجزاء کا استعمال

جب کبھی آپ کو تھکاوٹ اور دباؤ کا احساس ہو اور آپ کو اپنا مدافعتی نظام کمزور محسوس ہونے لگے تو ایسے غذائیت بھرے چائے یا قہوے کے کپ کا لطف ضرور اٹھائیں

ادرک، ملیٹھی، تلسی اور الانچی وغیرہ کے قدرتی اجزاء کی طاقت نہ صرف ہمارے مدافعتی عمل کو توانائی کو بحال کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ ہمیں غذائیت بخش احساس بھی دیتی ہیں

صبا ناز عنایت



احساس بھی دیتی ہیں یوں تو ان قدرتی اجزاء کا اٹھائیں۔

قدرتی اجزاء کے کچھ فوائد

ملیٹھی: یہ خوشبودار اور ٹھنڈی جڑی بوٹی ہے۔ جو اسر اور جگر کی تکالیف سے بچاؤ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ چھوٹے جراثیم سوزش اور وائرس کے خلاف بھی استعمال ہوتی ہے۔

ادرک: ادرک کا گرم اثر ٹھنڈا اور کھانسی سے بچاؤ کا موثر نسخہ ہے علاوہ ازیں یہ ہمارے نظام ہاضمہ کے عمل میں تیزی سے اضافہ کرتا ہے پیٹ کی اٹھن اور گیس کی شکایات کو بھی کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

تلسی: اس کی خاصیت ہے کہ یہ جراثیم سوزش اور اضمیما سے بچاؤ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ہمارے جسم میں قوت مدافعت کے عمل کو بڑھانے میں بھی مدد دیتی ہے اور ساتھ ہی بون میرو (Bone Marrow) کو تابکاری شعاعوں سے محفوظ رکھنے والی سرگرمی میں اضافہ کرتا ہے۔

الانچی: یہ دنیا کے قدیم ذائقوں میں سے ایک ہے۔ یہ ہمارے نظام ہاضمہ کے عمل میں تیزی پیدا کرتی ہے اور تلی اور تھکاوٹ جیسے احساس کو ختم کرنے میں مدد کار ثابت ہوتی ہے۔

☆☆

مدافعتی نظام کیا ہے؟

آخر ہمارے مدافعتی نظام کو کیا ہو جاتا ہے؟ جبکہ ہمارا جسم پیدا کنی طور پر نزلہ زکام کھانسی اور بخار جیسی بیماریوں سے لڑنے کے قابل ہوتا ہے لیکن جب ہمارا جسم اس پورے ارتقاء (موسمی تبدیلی) کے عمل کا سامنا کرتا ہے تو وہ خود کو ماحولیاتی تبدیلیوں کے مطابق ڈھال نہیں پاتا جس کی وجہ سے آج ہمارے جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی طاقت کم ہو رہی ہے چونکہ ہم اپنے قوت مدافعت پر زیادہ دباؤ بھی نہیں ڈال سکتے۔ ابھی بھی زیادہ دیر نہیں ہوئی۔ اگر آپ اپنی زندگی صحت مندانہ طریقے سے گزارنا چاہتے ہیں تو مکمل غذائیت بھر پور ڈائٹ لیں روزانہ ورزش کریں خود کو پرسکون رکھیں اور تمام اثر انداز ہونے والے دباؤ کو خود پر حاوی نہ ہونے دیں۔ آج کے اتنے مصروف ترین دور میں نہ صرف ہر ایک کی ڈائٹ مختلف ہوتی ہے بلکہ ورزش کرنے کے طور طریقے بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں لیکن کچھ چیزیں ہم سب کو یکساں فوائد دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر ادرک، ملیٹھی، تلسی اور الانچی وغیرہ۔ ان قدرتی اجزاء کی طاقت نہ صرف ہمارے مدافعتی عمل کی توانائی کو بحال کرنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ ہمیں غذائیت بخش

آف یہ سردیاں! تو کیوں نہ بات کی جائے بھاپ اڑاتے کڑک ادرک والی چائے کے کپ کی۔ کیا ہم اسے پینا پسند کرتے ہیں؟ کم از کم یہ ہمیں ٹھنڈ سے محفوظ رکھتی ہے اور اگر نہ بھی رکھے تو ادرک کا مخصوص تیز ذائقہ ہمیں کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچاتا ہے۔ آج کے آلودگی سے بھرپور ماحول کی آب و ہوا نہ صرف موسمی تبدیلیوں کا سبب بن رہی ہے بلکہ یہ گلوبل وارمنگ کو بھی متاثر کر رہی ہے۔ جس کی وجہ سے موسم نہ صرف ہماری توقعات سے زیادہ گرم ہو رہا ہے بلکہ مسلسل شدت کے ساتھ گرمی کی شعاعوں میں بھی اضافہ ہو رہا ہے ساتھ ہی بعض علاقوں میں اچانک موسم خشک اور آبر آلود ہو جاتا ہے جس سے طوفانی و سیلابی بارشوں کے سلسلے وقفے وقفے سے جاری ہو جاتے ہیں۔

حالانکہ یہ بات ہمیں خوف زدہ کرنے کے لیے کافی ہے لیکن اس سے بھی بڑے لیول پر بات کریں تو یہ ماحول اور اس کی آب و ہوا ہمیں پہلے ہی متاثر کر چکی ہے جس سے روزانہ ہماری صحت اثر انداز ہو رہی ہے۔ آپ کے ذہن میں ایک سوال ہمیشہ گردش کرتا ہے کہ کیسے نزلہ زکام کھانسی سنگین قسم کا اضمیما اور بخار سردیوں سے نہ لگنے والی بیماریاں بن گئی ہیں؟ عام طور پر دیکھا جائے تو ہم سب کو سردیوں میں ایک بار نزلہ زکام وغیرہ ضرور ہو جاتا ہے اور جب ہم ڈاکٹر سے اس کی وجہ پوچھتے ہیں تو ڈاکٹر زکی اکثریت یہ کہتی ہے کہ ”موسم کی تبدیلی کا اثر ہے۔۔۔۔۔ اس بیماری کی ہوا چل رہی ہے!“ حالانکہ یہ بیماریاں صرف سردیوں کا حصہ نہیں ہوتیں۔ موسم گرما اپنے ساتھ الگ قسم کے مسائل لے کر آتا ہے۔ سر درجہ جسم درجہ الرجی سوزش جلدی مسائل سائی نیس سن اسٹروک ڈی ہائیڈریشن اور مائیکرین گرمیوں کی عام بیماریوں میں شامل ہیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا ہونے والے سستی اور تھکاوٹ محسوس کرنے لگتے ہیں اور عموماً ان میں گلے کی سوزش جیسی علامت بھی ظاہر ہونے لگتی ہے۔



سورج کی مانند چمکتا رسیلا ذائقے دار پھل

پیتا

پیتے میں پائے جانے والے بہترین غذائی اجزاء صحت و تندرستی کی بحالی میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں

پیتے میں موجود کارآمد اور مؤثر اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء ہمیں امراض قلب، کینسر اور معدے کے متعدد امراض سے بہترین تحفظ فراہم کرتے اور جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کر کے جلد پر نیا نکھار لے آتے ہیں

1- پیتا جلد کو چمکدار بناتا ہے

• پیتے میں موجود غذائی اجزاء جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہوئے جلد کو کیل مہا سے اور دیگر جلدی امراض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ فیس پیک پیتے کے کپے ہوئے گودے کے پیسٹ کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے جو جلد کے ضرورت سے زیادہ کھلے ہوئے مسامات کو نارمل لیول تک لانے اور بند مسامات کو کھول کر ان کے سانس لینے کے عمل کو رواں بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

• تازہ پیتا آپ کی جلد کے مردہ خلیوں میں حل ہو کر جلد کو نئی زندگی بخشتا ہے اور اسے خوبصورت و چمکدار بناتا اور نکھار پیدا کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔

• پیتا اسکن انفیکشن سے بچاتا ہے اور زخم کو جلدی بھرنے میں مدد کرتا ہے۔

• متعدد کاسمیٹک کمپنیز، اس پھل میں موجود غذائیت بخش خصوصیات سے فائدہ اٹھانے کے لیے اپنی پروڈکٹ کی تیاری میں اسے استعمال کرتی ہیں۔

2- ہاضمے میں مددگار

پیتے میں موجود انزائمز غذا سے پروٹین ہضم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ کپے پیتے میں غذا کو ہضم کرنے کی صلاحیت زیادہ موجود ہوتی ہے۔

• یہ مکمل زود ہضم غذا ہے جو کہ چیونٹے کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ تو پھر اب جب بھی آپ کے پیٹ میں گڑبڑ ہو پیتے سے اس کا علاج ضرور کریں۔

3- اشتہا میں اضافہ کرتا ہے

بھوک میں اضافہ کرنے کے لیے پیتے کے پتوں کو نیم گرم پانی میں پیس کر استعمال کیا جائے تو یہ آپ کی بھوک میں اضافہ کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

اور ذیابیطس سے بچنے کے لیے بہت مفید ہے۔ پیتا وٹامن C کے حصول کا بہترین ذریعہ اور بالکل اسی طرح وٹامن E اور وٹامن A حاصل کرنے کا بھی بہت بہترین ذریعہ ہے۔ یہ تینوں بہت طاقتور مانع تکسید اجزاء (اینٹی آکسیڈنٹ وٹامنز) ہیں جو ہمیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتے اور قوت مدافعت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

یہ غذائی اجزاء کولیسٹرول کی آکسیدیشن کے عمل کی مزاحمت میں مددگار ہوتے ہیں۔ جب کولیسٹرول کی



مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے اور کولیسٹرول آکسڈنٹز ہو جاتا ہے تو یہ خطرناک کولیسٹرول خون کی نالیوں کی دیواروں سے چپک جاتا ہے اور دل کے دورے اور اسٹروک کا باعث بنتا ہے۔ پیتے میں شامل وٹامن E اور C، اس خطرے کو کافی حد تک کم کر دیتے ہیں۔ یہ کولیسٹرول کی مقدار میں کمی لانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پیتے کے لاتعداد فوائد ہیں لیکن 10 اہم فوائد مندرجہ ذیل ہیں۔

سے ذائقے دار رسیلا اور سورج کی مانند چمکتا ہوا گہرے زرد رنگ کا پھل ہے بلکہ اس میں وافر مقدار میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ غذائی اجزاء کے ذریعے ہمیں کیروٹین، وٹامن C، فلیوونائیڈز (Flavonoids) وٹامن B، فولیٹ (Folate) Panathunracid منرل کے ساتھ پوناشیم اور

میکلنٹیم جیسے غذائی معدن یا منرلز اور فائبر بھی حاصل ہوتے ہیں۔ یہ تمام غذائیت بخش اجزاء نظام قلب کو بہتر بنانے میں کارگر ثابت ہوتے ہیں اور کینسر جیسے موذی مرض سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتے ہیں۔ اس میں غذا کو ہضم کرنے والا عنصر پاپین موجود ہوتا ہے۔ جو دوران کھیل لگنے والی چوٹ اور اس کے علاوہ کسی بھی وجہ سے لگنے والی چوٹ کے درد اور الرجی کی شدت کو کم کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

امراض قلب سے حفاظت کا ذریعہ

پیتا امراض رگ و قلب Artherosclerosis

منفرد مزیدار میٹھا پھل پیتا، جس کا نرم گودا کھن کی مانند ملائم ہوتا ہے۔ قدیم زمانے میں پیتا فرشتوں کے پھل کے نام سے مشہور تھا اور اتنی آسانی سے دستیاب نہیں ہوتا تھا جبکہ اب یہ پورا سال مارکیٹ میں با آسانی دستیاب ہوتا ہے۔ پیتے کا درخت ویسے تو پورا سال ہی پیتے کی پیداوار کرتا ہے لیکن گرمیوں کی شروعات اور خزاں میں اس کی پیداوار اپنے عروج پر ہوتی ہے۔

پیتے کی ساخت اکثر گول یا ناشپاتی کی شکل میں پائی جاتی ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً 20 انچ تک بھی ہوتی ہے عام طور پر مارکیٹ میں فروخت ہونے والے پیتے کی لمبائی 7 انچ اور وزن تقریباً ایک پاؤنڈ تک ہوتا ہے۔ اس کے گودے کا رنگ گہرے نارنجی رنگ کے ساتھ کبھی پیلے یا گلابی رنگ کا امتزاج لیے ہوئے ہوتا ہے۔ اس کی اندرونی ساخت میں سیاہ رنگ کے گول بیج لیس دار مادے کی طرح ہوتے ہیں۔ پیتے کے بیج کھائے جاسکتے ہیں گوکہ ان کا تیز ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ گہرے نارنجی رنگ کا پھل پاپین (Papain) پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں موجود انزائم (enzyme) پروٹین کو ہضم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ خاص طور پر جب پیتا خام حالت میں ہوتا ہے تو یہ عنصر زیادہ پایا جاتا ہے۔ پیتا ایک بھر پور غذا ہے۔ اس میں موجود پاپین (Papain) کو طبی بنیادوں پر کشید کر کے زود ہضم تھنوں یا ڈائجسٹیو پیسٹس کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے پاپین، چیونٹے کی تیاری میں

بنیادی جز کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

غذائیت:

وٹامن C: 313.1%

وٹامن A: 66.5%

فولیٹ: 28.8%

پوناشیم: 22.3%

وٹامن E: 11.1%

فائبر غذائی ریشہ: 21.8%

کیلوریز: 118.6%

وٹامن K: 9.8%

پیتے کی طبی اہمیت اور افادیت

پیتا نہ صرف ذائقے کے لحاظ



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety

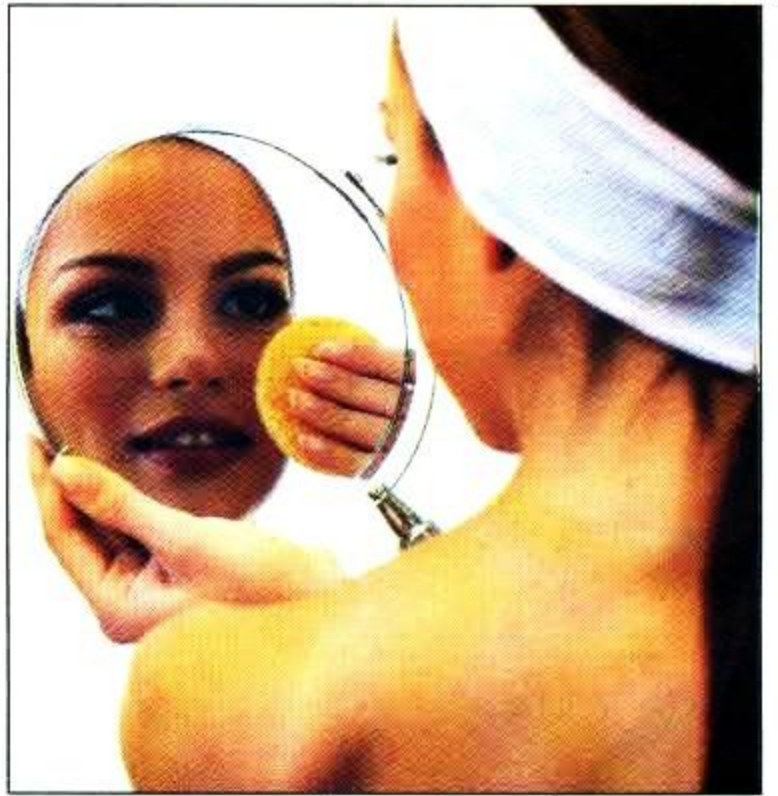


twitter.com/paksociety1



ساتھ ساتھ وٹامنز اور منرلز سے بھرپور پھل ہے۔ اس میں موجود ضروری غذائیت بخش اجزاء اور منرل آپ کے جسم کو مکمل صحت بخش غذائی توازن فراہم کرتے ہیں۔

• پیپٹا وٹامن A, E, C فولیٹ (folate) پر مشتمل ہے۔ جو آپ کو 100gm پیپٹے پر 39 کیلوریز فراہم کرتا ہے۔
• اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ جسم میں موجود اضافی کیلوریز اور چربی کی زائد مقدار کو ختم کرنے میں



پیپٹے کے غذائیت بخش اجزاء خصوصاً خواتین کے لیے بہت کارآمد ہیں۔ پیپٹے کے پتوں کو ہلدی، نمک اور پانی کے ساتھ لیا جائے تو خواتین میں ماہانہ ایام کے دوران ہونے والا درد ایک دم فرح ہو جاتا ہے۔

4- زخموں سے شایابی اور خون کے لوتھڑے بننے سے روکتا ہے

• پیپٹے میں موجود کارآمد اور موثر نامیاتی ریٹینول اور آئرنز غذا کو ہضم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں اور جسم میں گردش کرتے خون کے لوتھڑے بننے کے عمل کو بھی کمزور کرتا ہے۔ یہ اندرونی اور بیرونی زخموں کو بھرنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ یہ جسم کے اندر غیر ضروری خون جمنے کے عمل کو روکنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

5- کینسر سے بچاؤ کی خصوصیات

• پیپٹے میں شامل غذائیت بخش فوائد کینسر کے علاج کے لیے بہت مفید ہیں۔ اس میں شامل فلیوونائیڈز اینٹی آکسیڈنٹ مثلاً کیروٹین، لوٹین، زینک، سرینوٹھن کپاؤنڈ کینسر سے بچاؤ میں معاونت کرتے ہیں۔

6- محافظ قلب

تازے پیپٹے میں پونا شیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جو جسمانی خلیات کی نئی وچکنائی کو باقاعدہ و ہموار رکھنے کے سلسلے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
• یہ خون کے بہاؤ کو کنٹرول رکھتا ہے، انتشار خون کو بڑھنے سے روکتا ہے اور خون کے بہاؤ کو نارمل رکھتا ہے۔ اس لیے پیپٹا دل کا محافظ پھل تصور کیا جاتا ہے۔ پیپٹا نعمت خداوندی ہے دل کے مریضوں کے لیے اس کا باقاعدہ استعمال مفید ہے۔

7- بڑھا ہوا وزن گھٹانے میں مددگار

پیپٹا بہت کم کیلوریز والا پھل ہونے کے

9- پیپٹ کے تمام جملہ امراض سے حفاظت

میں پروٹین کینسر کا خطرہ 86 فیصد تک کم ہو جاتا ہے جو گرین ٹی کم مقدار میں اور کبھی کبھار ہی پیپٹے ہیں۔ اس لیے آپ گرین ٹی پیپٹے اور ایسی غذائیں لینے کی عادت اپنائیں جو لاکو پین سے بھرپور ہوں۔
• ناشتے کی ابتدا گریپ فروٹ جوس یا پیپٹے کے جوس سے کریں۔

• اپنے کام کے دوران آکس گرین ٹی اپنے ساتھ رکھیں اور پورا دن اس کے سب لیتے رہیں۔
• کسی بھی اسموٹی یا فروٹ سلاد میں پیپٹے کے چکنس کا اضافہ کریں یا مچھلی کو گارنش کرنے کے لیے استعمال کریں۔

• اگر لچ میں آپ کا دل کچھ ہلکا پھلکا لہنے کو چاہ رہا ہے تو بہترین لچ کے لیے، پیپٹے کو درمیان سے کاٹ کر دو ٹکڑے کر کے اس کے بیج نکال دیں۔ اس پر لیموں کا رس چھڑکیں اور کارنچ چیز، پودینے کے پتے اور بننے ہوئے باداموں سے گارنش کر کے مزیدار پیپٹے کے منفرد ذائقے سے لطف اندوز ہوں۔

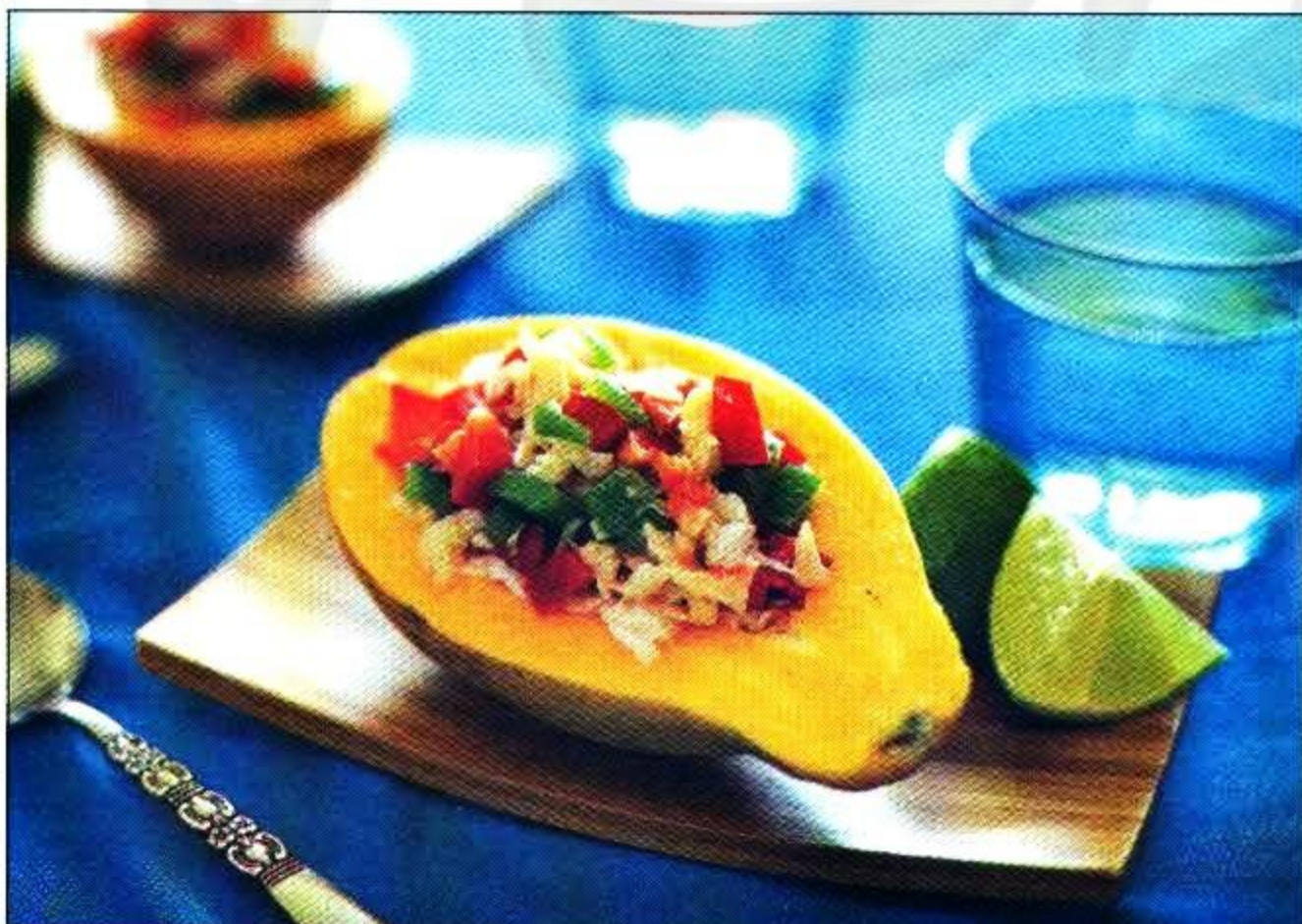
پیپٹے اور اس کے بیجوں میں جراثیم کش اور (anti-parasitic) طفیلی کش (ایسا اینجنٹ جو طفیلیوں کو روکتا یا تباہ کرتا ہے) کی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو ہمیں پیپٹ کے جملہ امراض سے محفوظ رکھتی ہیں۔ یہ خصوصیات بہت سی بیماریوں، بد ہضمی، قبض، تیزابیت، سینے کی جلن، پیپٹ کے السر، اچھار اور گیس کے مسئلے کو دور کرنے میں کافی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

10- پیپٹا اور گرین ٹی

اپنی غذا میں باقاعدگی سے ایسے پھلوں کا انتخاب کرنا جن میں لاکو پین (Lycopene) کثیر مقدار میں پایا جاتا ہو، جیسا کہ پیپٹا اور گرین ٹی پینا مردوں میں پروٹین کینسر کے خطرے کو کئی گنا گھٹاتا ہے۔ ایشیا پیسیفک جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع کی گئی ایک رپورٹ کے مطابق یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ افراد جو گرین ٹی زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں ان افراد کے مقابلے

پیپٹے کی لسی

ضروری اجزاء:
پکا پیپٹا : 2 کپ
(چھیل کے بیج نکال دیں اور کیوبز کی شکل میں کاٹ لیں)
دہی : 1/2 کپ
نارنجی کارس : 3 کھانے کے چمچے
شہد : 1 کھانے کا چمچ
نمک : چٹکی بھر
لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچے
برف کے ٹکڑے : 1 کپ
ترکیب:
پیپٹا، دہی، لیموں کارس، نارنجی کارس، شہد اور نمک کو بلینڈر میں ڈال کر مکس کر لیں۔ برف ڈال کر لسی کے گاڑھے ہونے تک بلینڈر چلائیں۔ اس کے بعد لسی کو گلاس میں نکال لیں اور ٹھنڈی مزیدار پیپٹا لسی نوش فرمائیں۔





جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II

سردیوں کا موسم اپنی تمام تر خوبصورتی و رعنائیوں کی خوش رنگ و شالہ اوڑھے ماحول کو اپنے فسوں میں گرفتار کیے ہوا ہے۔ یہ موسم جہاں طبیعت پہ خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے وہیں یہ اس موسم کی سرمستی ذائقہ دار لذیذ کھانوں کی طلب میں اضافہ کرنے کا باعث بھی بنتی ہے اور لوگ طرح طرح کے مصالحے دار روغنی کھانوں سے لطف اندوز ہوا کرتے ہیں لیکن موسم سرما میں جس شے کی طلب شدت کے ساتھ محسوس ہوا کرتی ہے وہ ہے لذیذ اور ذائقے دار گرم مہاپ اڑاتے سوپ، چائے اور کافی وغیرہ۔ ان گرم مہاپ مشروبات کو موسم سرما میں ہر کوئی بصد شوق استعمال کیا کرتا ہے اس کے علاوہ سینڈویچز، پاستا ڈشز اور حلوہ جات وغیرہ کا استعمال بھی اس موسم میں خصوصی طور پر کیا جاتا ہے۔ ان گلابی سردیوں کے موسم میں اسی مزے دار مناسبت کو مد نظر رکھتے ہوئے اس ماہ قارئین کی خدمت میں ”جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II“ کے عنوان سے موسم سرما کی ان بہترین ریسیپز کا منفرد کلیکشن پیش کیا جا رہا ہے آپ ان ڈشز کو ضرور آزمائیں یہ ڈشز یقیناً آپ کے من کو بھائیں گی۔

افشین حسین بلگرامی

جرمن چیز اینڈ پیاز سوپ

ضروری اشیاء:

مٹر	: 1 کپ
سبزی کی بیخی	: 3-4 کپ
دودھ	: 1/2 کپ
پیاز	: 3-4 کھانے کے پیچھے (کش کیا ہوا)
لہسن	: 1 عدد (چوپ کر لیں)
سیلیری	: 1 چائے کا چمچ (چوپ کر لیں)
آٹا	: 2 ڈبھل (چوپ کر لیں)
مکس ہربس	: 2 کھانے کے پیچھے
سیاہ مرچ پاؤڈر نمک	: 1 چائے کا چمچ
مکھن	: حسب ذائقہ
پارسلے	: 1 کھانے کا چمچ
	: 1 چائے کا چمچ (چوپ کر لیں)

ضروری اشیاء:

گوشت کی بیخی	: 8 کپ
گاجر	: 2 عدد
ٹماٹر	: 2 عدد
ہری پیاز	: 2 عدد
لہسن پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ
لوکی	: 100 گرام (بڑے ٹکڑے کاٹ لیں)
سرکہ	: 2 کھانے کے پیچھے
چائیز نمک	: 1/4 چائے کا چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے پیچھے
چلی سوس	: 1 کھانے کا چمچ
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

ایک سوس پین میں گوشت کی بیخی، گاجر، لوکی ڈال کر پکائیں۔ جب گاجر اور لوکی گل جائے تو اس میں ٹماٹر، لہسن پاؤڈر، چائیز نمک، ہری پیاز، سویا سوس، سرکہ اور چلی سوس ڈال کر 15-20 منٹ تک درمیانی آگ پر ڈھکن ڈھک کر پکائیں۔ آخر میں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں اور سرونگ باؤل میں نکال کر ہرے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

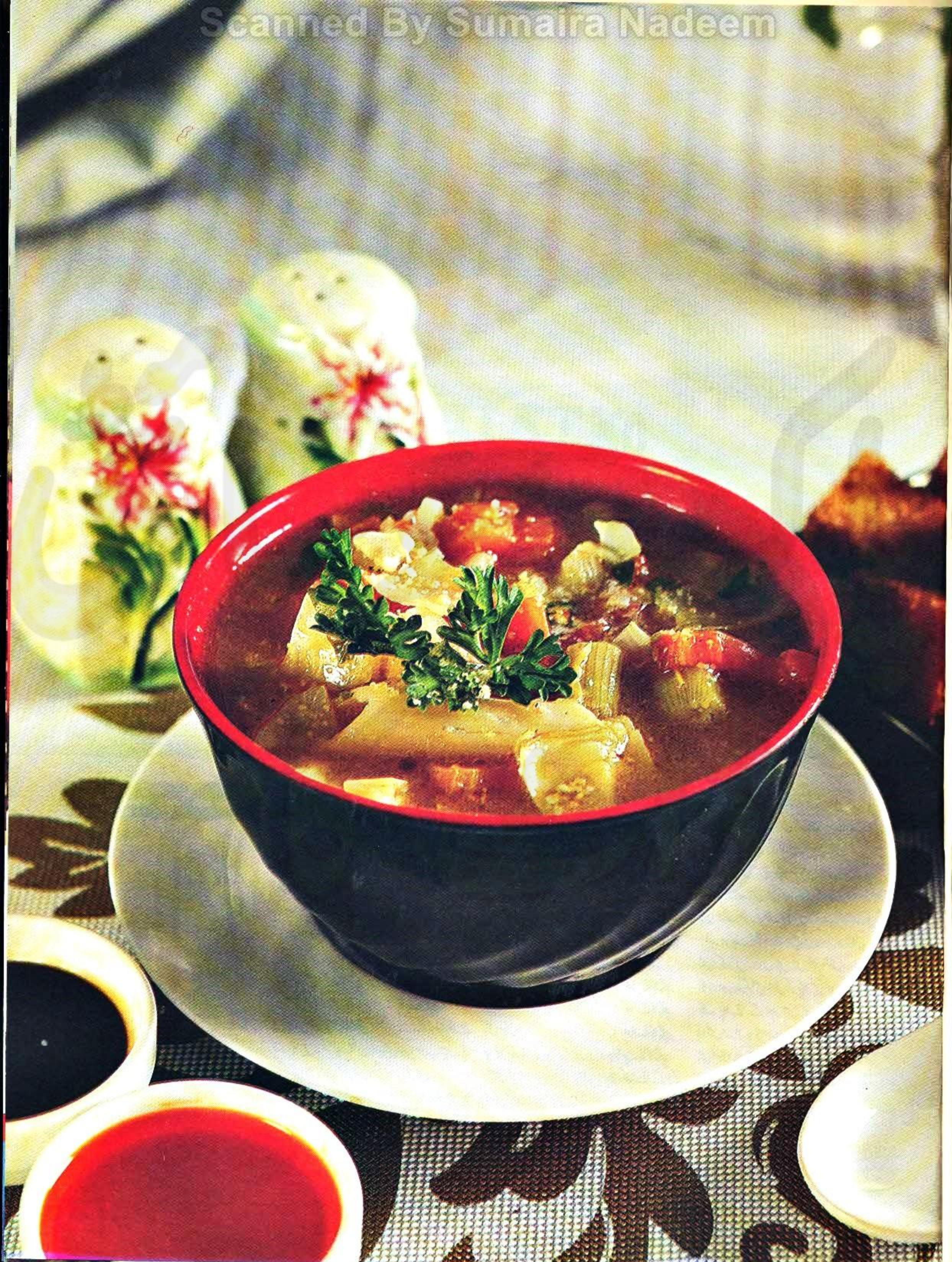
ترکیب:

ایک سوس پین میں مکھن گرم کر کے اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر 2 منٹ تک سائے فرائی کر لیں۔ اس کے بعد اس میں مٹر، سیلیری، مکس ہربس، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور بیخی ڈال کر ابال آجائے تو ہلکی آگ پر 10 منٹ تک پکائیں۔ 10 منٹ کے بعد اس کو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے بلینڈر میں ڈال کر پری بنا لیں اور کچھ کوجھان لیں۔ اب اس کو دوبارہ آگ پر رکھیں۔ آٹے کو دودھ میں حل کر کے سوپ میں ڈال کر اچھی طرح چمچ چلائیں مزید 5 منٹ تک پکا کر چولہے سے اتار لیں۔ پارسلے اور پیاز سے گارنش کر کے بریڈ رولز کے ساتھ سرو کریں۔



بیف ویجی سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved





چکن اسٹریپی سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

پیسٹ سیاہ مرچ پاؤڈر نمک سویا سوس، سرکہ، چلی سوس، چائیز نمک ڈال کر 20 منٹ تک میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ سوس پین میں مکھن گرم کریں۔ اس میں ہری مرچیں ڈال کر چھچھلائیں۔ اس کے بعد اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ جب گوشت کی رنگت سفید ہو جائے تو اسے تھچے کی مدد سے نکال کر پلیٹ میں رکھ دیں۔ سوس پین میں پختی شملہ مرچ، ہری پیاز، گاجر اور بند گوبھی ڈال کر پکائیں اور 20-25 منٹ تک پکانے کے بعد اس میں فرائی کیا ہوا گوشت ڈالیں اور مزید 5 منٹ تک پکائیں آخر میں کارن فلور میں تھوڑا پانی مکس کر کے اسے سوپ میں شامل کریں اور آمیزے کے گاڑھا ہونے تک درمیانی آگ پر مسلسل چھچھلاتے ہوئے پکائیں۔ مزیدار چک دیجی کارن سوپ تیار ہے گرم گرم سرو کریں۔

چک ویجی کارن سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

شملہ مرچ (کیوبز کاٹ لیں): 2 عدد
ہری پیاز (سلاکس کاٹ لیں): 2 عدد
گاجر (سلاکس کاٹ لیں): 2 عدد
بند گوبھی (چوپ کی ہوئی): 1/2 کپ
لہسن پیسٹ: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ: 1 چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ
نمک: حسب ذائقہ
سویا سوس: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ: 1 کھانے کا چمچ
چلی سوس: 1 کھانے کا چمچ
چائیز نمک: 1/4 چائے کا چمچ
مکھن: 2 کھانے کے تھچے
کارن فلور: 6 کھانے کے تھچے
ہری مرچیں (باریک چوپ کر لیں): 2 عدد
پختی: 4 عدد

ترکیب:
گوشت کو دھو کر خشک کر لیں۔ اس میں لہسن، ادرک

ترکیب:
سوس پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں مکھن ڈالیں اس کے بعد اس میں لہسن ڈال کر ساتے فرائی کریں۔ گوشت میں سویا سوس، سرکہ، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر 10-15 منٹ تک درمیانی آگ پر پکائیں۔ اس کے بعد گوشت نکال کر پلیٹ میں رکھیں اور سوس پین میں آلو، لوکی، پختی اور چائیز نمک ڈال کر اتنی دیر تک پکائیں کہ آلو اور لوکی گل جائے۔ شملہ مرچ ڈال کر مزید 3-4 منٹ تک پکائیں۔ اس میں فرائی کیے ہوئے گوشت کے اسٹریپس ڈالیں اور 2 منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلور کا مکسچر ڈال کر سوپ کے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار چکن اسٹریپی سوپ تیار ہے سردنگ باؤل میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

چک ویجی کارن سوپ

ضروری اشیاء:
مرغی کا گوشت (بون لیس): 150 گرام
(اسٹریپس کاٹ لیں)

چکن اسٹریپی سوپ

ضروری اشیاء:
مرغی کا گوشت (بون لیس): 150 گرام
(اسٹریپس کاٹ لیں)
سویا سوس: 1 کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا): 1 چائے کا چمچ
سرکہ: 2 کھانے کے تھچے
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ
لوکی: 50 گرام
شملہ مرچ (بیج نکال لیں): 1 عدد
آلو (آبال لیں): 1 عدد
پختی: 4 کپ
چائیز نمک: 1/2 چائے کا چمچ
کارن فلور: 5 کھانے کے تھچے
(ٹھنڈے پانی میں گھول لیں)
مکھن: 2 کھانے کے تھچے
تیل: 1 کھانے کا چمچ





مالگاوی سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

انڈا : 1 عدد
چائیز نمک : 1/2 چائے کا چمچ
تیل : حسب ضرورت

پانی : 10-15 منٹ تک مزید پکائیں اس کے بعد میرینیٹ
کے ہوئے گوشت میں انڈا اور کارن فلور ملا کر اسے گرم
تیل میں فرائی کر لیں۔ گرائنڈر کے ہوئے سکچر کو سوس
پین میں ڈال کر پکائیں۔ اس میں فرائی کیا ہوا گوشت
ڈالیں۔ کارن فلور کو تھوڑے پانی میں گھول کر سوپ
میں شامل کریں اور گاڑھا ہونے تک چمچے چلاتے
ہوئے درمیانی آئچ پر پکائیں۔ مزید مالگاوی سوپ
تیار ہر سرورنگ باؤل میں نکال کر سرو کریں۔

مائن اسٹرون سوپ

ضروری اشیاء :
میکرونی (ابلی ہوئی) : 1 کپ
بند گوہی : 1/2 کپ
(چھوٹے ٹکڑے کر لیں)

پانی : 10-15 منٹ تک مزید پکائیں اس کے بعد میرینیٹ
کے ہوئے گوشت میں انڈا اور کارن فلور ملا کر اسے گرم
تیل میں فرائی کر لیں۔ گرائنڈر کے ہوئے سکچر کو سوس
پین میں ڈال کر پکائیں۔ اس میں فرائی کیا ہوا گوشت
ڈالیں۔ کارن فلور کو تھوڑے پانی میں گھول کر سوپ
میں شامل کریں اور گاڑھا ہونے تک چمچے چلاتے
ہوئے درمیانی آئچ پر پکائیں۔ مزید مالگاوی سوپ
تیار ہر سرورنگ باؤل میں نکال کر سرو کریں۔

مالگاوی سوپ

ضروری اشیاء:
مرغی کا گوشت (بون لیس) : 150 گرام
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
لبسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
چلی سوس : 2 کھانے کے چمچے
سرکہ : 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور : حسب ضرورت
آلو (کیوب کاٹ لیں) : 2 عدد
موگ دال (بجلودیں) : 1/2 کپ
ٹماٹو پیوری : 1 کھانے کا چمچ
بجلی : 4 کپ

انڈا : 1 عدد
چائیز نمک : 1/2 چائے کا چمچ
تیل : حسب ضرورت

ترکیب:
گوشت کو دھو کر خشک کر لیں۔ اس میں نمک سیاہ
مرچ پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ سویا سوس 1 کھانے کا
چمچ سرکہ 1 کھانے کا چمچ چلی سوس 2 کھانے کے چمچے اور
چائیز نمک ملا کر 20-25 منٹ تک میرینیٹ ہونے
کے لیے رکھ دیں۔
ایک سوس پین میں آلو موگ دال ٹماٹو پیوری اور
بجلی ڈال کر 4 کپ پانی شامل کریں اور 30-35
منٹ تک درمیانی آئچ پر ڈھکن ڈھک کر پکائیں۔
آلو اور دال خوب اچھی طرح گل جائے تو اس میں باقی
بچا ہوا سرکہ سویا سوس چلی سوس اور نمک ڈال کر



گاجر کا کریم سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

چکن بخنی : 1 کپ
سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
چلی سوس : 1 کھانے کا چمچ

نمک کالی مرچ : حسب ذائقہ
برائے گارنشنگ : لیموں کے لہجے

ترکیب :

مکئی اور مٹر کا سوپ
مکئی کے دانوں (کارن) اور مٹر کو ملا کر پریشر تک کر لیں حتیٰ کہ وہ گل جائیں۔ اس میں دودھ، ادراک کا پیسٹ، نمک اور کالی مرچ ملا دیں۔ اس وقت تک ابالیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ اگر سوپ مناسب حد تک گاڑھا نہیں ہوتا تو اس میں آپ کارن فلور ملا سکتی ہیں۔ کریم اور لیموں کے پھولوں سے گارنش کر کے گرما گرم سرو کریں۔

مکئی اور مٹر کا سوپ

ضروری اشیاء :
کارن (مکئی دانے) : 1 کپ
مٹر (کچلے ہوئے) : 1 کپ
پانی : 3 گلاس
ادراک کا پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
دودھ : 1/2 کپ

گاجر کا کریم سوپ

ضروری اشیاء :

گاجر : 500 گرام
پیاز : 1 عدد
لہسن کا جوا : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ
مکھن : 1 چائے کا چمچ
کریم : 1 کپ

ترکیب :

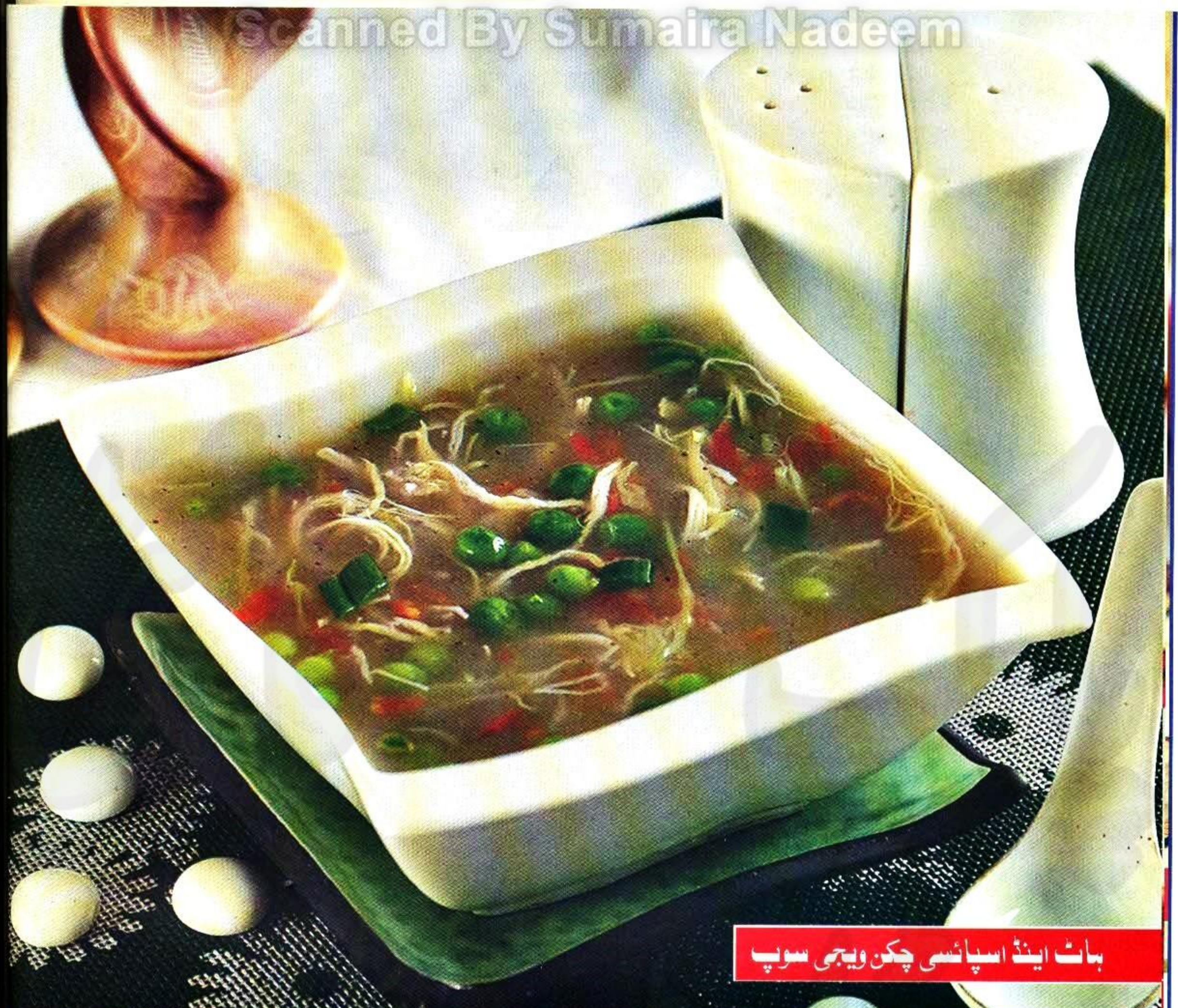
گاجر دھو کر کاٹ لیں۔ ایک پین میں مکھن میں پیاز لہسن ساتھ کریں پھر گاجر میں ڈال کر رساتے فرانی کریں۔ اب دو کپ پانی ڈال کر گاجر کو گلا لیں اور بلینڈر میں پیس لیں۔ اب بخنی میں گاجر کا کسچر نمک مرچ ڈال کر پکائیں۔ سوپ گاڑھا ہو جائے تو چلی سوس ڈالیں اور آہی

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside



بات اینڈ اسپائسی چکن ویجی سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:

ایک دیگی میں تیل گرم کریں اور اس میں ایک پیاز سلاخ کاٹ کر ڈالیں اور اسے براؤن کر لیں۔ اس میں قیمہ اور نمک ڈال کر اتنا بھونیں کہ قیمہ براؤن ہو جائے اسے الگ نکال کر رکھ لیں۔ تیل کو دوبارہ گرم کر کے اس میں باقی دو پیاز کے سلاخ کاٹ کر اور زیرہ ڈال کر چھچھو چلائیں۔ براؤن ہو جائے تو نمائز ہراڈھنیا ہری مرچ ڈال کر پندرہ منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر نرم ہونے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اس میں فرائی شدہ قیمہ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں اور پانچ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ گرم گرم تندوری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

اسپائسی قیمہ

ضروری اشیاء:

قیمہ 1/2 کلو :
ہراڈھنیا (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
ہری مرچ 6 عدد
پیاز 3 عدد
نمائز (چوپ کر لیں) 2 عدد
ثابت سفید زیرہ 1 چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ
تیل حسب ضرورت

ہری مرچیں (باریک چوپ کر لیں): 2-3 عدد

سرکہ 1 چائے کا چمچ

سویا سوس 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

سوس پین میں چکن کی بیخنی ڈال کر پکائیں اس میں اہال آجائے تو اس میں مٹر، چکن، ہری مرچیں، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک، ڈال کر 15 منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس میں بند گوبھی، ہری پیاز، سرکہ، سویا سوس اور کارن فلور پانی میں مکس کر کے تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور چھچھو مسلسل چلاتی رہیں سوپ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں سرونگ باؤل میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

بات اینڈ اسپائسی چکن ویجی سوپ

ضروری اشیاء:

چکن (اہال کر ریش کر لیں) : 250 گرام
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) : 1/2 کپ
مٹر (چھلے ہوئے) : 1/2 کپ
ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد
چکن اسٹاک : 1 لیٹر
کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside

28



کشمیری چائے

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

لگائیں اس کو ایک شیشہ ڈش میں تہہ کی صورت میں رکھیں۔ اب اس پر کشمش چھڑکیں۔ ایک سوں پین میں کافی پانی، کریم، دودھ کو مکس کریں گرم کریں اُبال نہ دلوائیں۔

ایک پیالے میں انڈے چینی، نمک اور وینلا ایسنس ڈال کر پھیٹ لیں۔ اس کے اندر دودھ والا مکسچر ڈالیں اچھی طرح مکس کریں۔

اس کو بریڈ سلٹس کے اوپر ڈالیں کور کریں جانتقل چھڑکیں گرم اوون میں 180°C پر 45 منٹ تک بیک کریں مزیدار کافی بریڈ اینڈ بٹر پڈنگ تیار ہے گرم گرم سرور کریں۔

1/2 کپ :

حسب ذائقہ :

2 کھانے کے چمچے :

1/2 کپ :

1/2 چائے کا چمچ :

2 کھانے کے چمچے :

حسب ضرورت :

2 عدد :

1/4 چائے کا چمچ :

2 کپ :

1 1/4 کپ :

بہکی آج پر پکائیں۔ فوڈ کلر ڈال کر مکس کر کے اچھی چینی طرح مزید پکائیں۔ کشمیری چائے چھلنی سے چھان کر سرونگ کپ میں نکال لیں، بادام اور پتے سے گارنش کر کے گرم گرم سرور کریں۔

پانی (اُبلایا)

وینلا ایسنس

کشمش

مکھن

انڈے

جانتقل (پسی ہوئی)

ترکیب:

بریڈ سلٹس کے 2-2 حصے کر کے اس پر مکھن

کافی بریڈ اینڈ بٹر پڈنگ

ضروری اشیاء:

بریڈ سلٹس

14 عدد :

(کنارے اُتار لیں)

2 کپ :

1 1/4 کپ :

دودھ

کریم

کشمیری چائے

ضروری اشیاء:

2 کپ :

دودھ

چینی

2-3 کھانے کے چمچے :

کشمیری چائے یا گرین ٹی

1 چائے کا چمچ :

ریڈ فوڈ کلر

1/2 چمچ :

بادام (سلاٹس کاٹ لیں)

گارڈنگ کے لیے

پتے (سلاٹس کاٹ لیں)

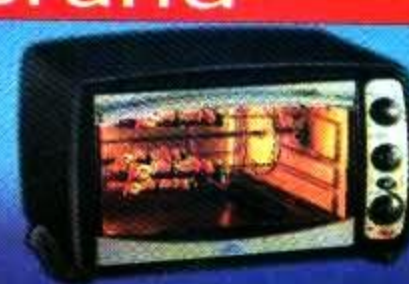
گارڈنگ کے لیے

ترکیب:

سوس پین میں دودھ، چینی اور چائے کی پتی ڈال کر

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality components

Inside

30



اسپاگتی پاستا

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

اُبال لیں اور ریشے کر لیں۔ آلو اُبال کر اچھی طرح
میش کر لیں۔ اسپگھٹی میں نمک اور تھوڑا سا
تیل ڈال کر اُبال لیں اور فوراً ٹھنڈا پانی ڈال دیں
تا کہ آپس میں چپکے نہیں۔ اب گوشت، آلو
اسپگھٹی، چائیز نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور سویا
سوس ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔ مایونیز تھوڑا تھوڑا
کر کے ملائیں اتنا مایونیز ڈالیں کہ کٹلس آسانی سے
بنائے جا سکیں کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد حسب
پسند سائز کے کٹلس بنائیں۔ انڈے پھینٹ کر پہلے
کٹلس انڈے میں ڈوبولیں اس کے بعد بریڈ کریمز میں
رول کر کے گرم تیل میں گولڈن براؤن ہونے تک شیلو
فرائی کریں۔ کچپ اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

200 گرام : اسپگھٹی
1 کھانے کا چمچ : سیاہ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ : چائیز نمک
1 کھانے کا چمچ : سویا سوس
4 عدد : ہری مرچیں
1 انچ کا ٹکڑا : ادراک
حسب ضرورت : مایونیز
حسب ذائقہ : نمک
حسب ضرورت : بریڈ کریمز
1/2 کپ : تیل
ترکیب:
گوشت میں ہری مرچیں، نمک اور ادراک ڈال کر

ڈال کر سائے فرائی کر لیں۔
اس میں چلی گارلک سوس، مسٹرڈ پیسٹ، نمک اور
چاٹ مصالحہ ڈال کر مکس کریں اور پاستا ڈال کر 2-3
منٹ اسٹرفرائی کر کے چولہے سے اُتار لیں۔
سرونگ ڈش میں نکال کر کچپ کے ساتھ سرو کریں
مزید ارا اسپاگتی پاستا تیار ہے۔

چکن اسپگھٹی کٹلس

ضروری اشیاء:
انڈے : 2 عدد
مرغی کا گوشت (بون لیس) : 150 گرام
آلو : 2 عدد

اسپاگتی پاستا

ضروری اشیاء:
پاستا (ابلا ہوا) : 2 کپ
چلی گارلک سوس : 1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ : 1/2 چائے کا چمچ
زیتون کا تیل : 1 کھانے کا چمچ
لہسن، ادراک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
ترکیب:
فرائی پین میں تیل گرم کر کے لہسن، ادراک پیسٹ

Your Trusted German Brand





سنی سائیڈ اپ ایگ وڈ ٹوسٹ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

1 کپ : دودھ
10-12 عدد : بادام
ترکیب:
باداموں کو اُبال کر چھلکا اتار کر چوپ کر لیں۔
2 ½ کپ پانی ابالیں۔ اس میں جیلی کس کر کے حل
کر لیں۔ جیلی کو ٹھنڈا کر کے اس میں کنڈنسڈ ملک
لیموں کارس، دودھ اور ناریل شامل کر کے اچھی طرح
بلینڈ کر لیں۔
سرونگ ڈش میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور
سرو کر لیں۔

مزیدار سنی سائیڈ اپ ایگ وڈ ٹوسٹ تیار ہے
چائے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

کوکنٹ آلمنڈ پڈنگ

ضروری اشیاء:
1 پیکٹ : لیمون جیلی
1 ٹن : کنڈنسڈ ملک
2 کھانے کے چمچے : لیموں کارس
¼ کپ : ناریل (کدو کش کر لیں)
2 ½ کپ : پانی

گرم کریں۔ اس میں مکھن گے ٹوسٹ کو ڈال کر ہلکی
آنچ پر دونوں سائیڈوں سے سنہرا ہونے تک سینکیں۔
اس کے بعد نکال کر پلیٹ میں رکھیں۔
فرانگ بین میں تیل گرم کریں۔ اس میں انڈا توڑ
کر ڈالیں۔ (احتیاط سے توڑیں تاکہ زردی ٹوٹنے نہ
پائے) گرم تیل کو احتیاط سے چمچے کی مدد سے فرائی
ہوتے انڈے کے اوپر ہلکے ہلکے اچھالتی جائیں تاکہ
سفیدی بھی پک جائے اور زردی بھی ہلکی ہلکی ہی پک
جائے۔ اس کے بعد پلٹے سے تیل نتھارتے ہوئے
انڈے کو احتیاط سے اٹھا کر ٹوسٹ نہ رکھیں۔

سنی سائیڈ اپ ایگ وڈ ٹوسٹ

ضروری اشیاء:
انڈا : 1 عدد
بریڈ سلائس : 2 عدد
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ضرورت
مکھن : حسب ضرورت
تیل : حسب ضرورت
ترکیب:
بریڈ سلائس پر ہلکا سا مکھن لگائیں۔ فرانگ بین کو

Your Trusted German Brand



بیکڈ چکن چیز کباب



ANEX ٹوسٹر اوون

حسب ضرورت
(کدو کش کر لیں)

2 عدد
(گول سلاکس کاٹ لیں)
گارنشنگ کے لیے

نیر | 1: کھانے کا چھچھے
(بھون لیں، کوٹ لیں)

نماڑ (چھوٹے) | 1 چائے کا چھچھے
حسب ذائقہ
50 گرام | پودینہ

ثابت دھنیا

لال مرچ پاؤڈر
نمک
مکھن

ضروری اشیاء:
مرغی کا گوشت (بون لیں) : 250 گرام
پیاز (باریک چوپ کر لیں) : 1 عدد
پودینہ (باریک چوپ کر لیں) : 1/2 گٹھی
ہر ادھنیا : 1/2 گٹھی

ترکیب:



1- گوشت کو دھو کر خشک کر لیں۔ چوپر میں مرغی کا گوشت، پیاز، پودینہ، ہر ادھنیا، ثابت دھنیا، لال مرچ پاؤڈر، نمک ڈال کر باریک چوپ کر لیں مکھن ڈال کر مکس کریں اور چاپ کیے ہوئے آمیزے کے کباب بنالیں۔



3- ANEX اوون کو 5 منٹ پہلے گرم کر لیں اس پر کباب رکھیں۔ بیکنگ ٹرے کو اوون میں رکھ کر پہلے 20-15 منٹ تک 200°C پر بیک کریں۔ اس کے بعد بیکنگ ٹرے کو اوون سے نکال کر کباب پر نماڑ کے سلاکس رکھیں اور پینر چھڑک کر اوون کی اوپر والی گرل چلا کر 10 منٹ تک مزید بیک کریں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر پودینے کے پتوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

2- ایک بیکنگ ڈش میں فوائل پیپر بچھا کر اسے چکنا کر کے تیار کیے گئے کباب رکھ کر سیٹ کریں۔

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



TEMP °C
60 80 100 120 140 160 180 200 230

FUNCTION
OFF

TIMER
0 20 40 60 80 100 120

INDICATOR





بران بریڈ سینڈویچ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

مکھن میں آئنگ شوگر ڈال کر خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ میدہ بیلنگ پاؤڈر اور کارن فلور کو چھان کر تسلی میں ڈالیں۔ ایک پیالے میں انڈے جو خوب جھاگ دار ہونے تک پھینٹیں اس کے بعد اس میں مکھن اور آئنگ شوگر کا کچھ چھنے ہوئے میدہ کارن فلور بیلنگ پاؤڈر، اخروٹ کا پاؤڈر، نیلا ایسنس اور نمک میں ڈال کر خوب اچھی طرح کس کریں۔ پیپر کپ میں مکھن لگا کر اسے خوب چکنا کر لیں۔ تیار کئے ہوئے آمیزے کو پیپر کپ میں ڈال کر اس پر چاکلیٹ چس ڈال کر پیپر کپ کو بیلنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر رکھ کر 25-30 تک بیک کریں۔ مزیدار چاکلیٹ اینڈ آئنگ کپ ایک تیار ہے۔ چائے یا کافی کے ساتھ کھائیں یقیناً مزہ آئے گا۔

ترکیب:
کارن فلور
آئنگ شوگر
بیلنگ پاؤڈر
کونگ چاکلیٹ
مکھن
انڈے
اخروٹ
چاکلیٹ چس
پیپر کپ
کونگ چاکلیٹ کو ڈبل بواکر پر رکھ کر گھٹالیں۔

میدہ
کارن فلور
آئنگ شوگر
بیلنگ پاؤڈر
کونگ چاکلیٹ
مکھن
انڈے
اخروٹ
چاکلیٹ چس
پیپر کپ
کونگ چاکلیٹ کو ڈبل بواکر پر رکھ کر گھٹالیں۔

ترکیب:
چوپر میں چکن، سیاہ مرچ پاؤڈر، نمک، زیرہ پاؤڈر ڈال کر باریک پیس لیں پھر اس کے لیے یا گول کباب بنا کر شیلو فرنی کر لیں۔ پلیٹ میں سلائس رکھ کر اس پر سلاڈ پتہ رکھیں پھر اس پر کباب کھیرا، ٹماٹر رکھ کر اوپر کچپ ڈال کر اوپر دوسرا سلائس رکھیں اسی طرح اس سلاڈ پتہ، کھیرا، ٹماٹر رکھ کر اوپر سلائس رکھ لیں سرونگ پلیٹ میں رکھ کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

چاکلیٹ اینڈ آئنگ کپ کیک
ضروری اشیاء:
نیلا ایسنس
نمک

1 چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ

بران بریڈ
ضروری اشیاء:
بران بریڈ
چکن (بون لیس)
سلاڈ پتہ ((دھولیں))
ٹماٹر (گول سلائس کاٹ لیں)
کھیرا (گول سلائس کاٹ لیں)
سیاہ مرچ پاؤڈر
زیرہ پاؤڈر
نمک
کچپ

4 سلائس
(گرل پرسینک لیں)
250 گرام
3-4 عدد
1 عدد
1 عدد
1/2 چائے کا چمچ
1/2 چائے کا چمچ
حسب ذائقہ
حسب پسند





میٹ بالز و دہ نوڈلز

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

پودینہ (چوپ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچے
ترکیب:

ایک بڑے باؤل میں قیمہ پیاز پودینہ اور پارسلے
مکس کر کے نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈالیں۔ قیتے کو 8
یکساں حصوں میں تقسیم کر کے چھٹے اور گول کباب
بنالیں۔ پنیر کے 4 چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور 4
کبابوں پر رکھ کر باقی 4 کباب ان کے اوپر رکھ دیں۔
انگلیوں کی مدد سے کناروں کو اچھی طرح دبا کر بند
کردیں۔ چٹنی بنانے کے لیے انگوڑ شہد سرکہ اور
پودینہ کو ایک پیالے میں ڈال کر کانٹے کی مدد سے میس
کریں۔ اب اس میں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر
مکس کریں۔ کبابوں کو تیل سے برش کر کے گرم باربی
کیورگرل پر 15 منٹ تک پکائیں۔ گولڈن براؤن ہو
جائے تو اتار کر گرپ چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

میٹ بالز و دہ نوڈلز

ضروری اشیاء:
قیمہ : 1 کلو
پیاز (باریک چوپ کر لیں) : 2 عدد
پودینہ (باریک چوپ کر لیں) : 1 گھنٹی
پارسلے (چوپ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچے
پنیر : 115 گرام
زیتون کا تیل : 2 کھانے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
گرپ چٹنی کے لیے:
انگوڑ : 1 1/2 کپ
شہد : 2 چائے کے چمچے
سرکہ : 1 چائے کا چمچ

سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
شملہ مرچ : 1 عدد

(چھوٹے کیوب کاٹ لیں)
تیل : حسب ضرورت
ترکیب:
چوپر میں قیمہ، پیاز، لہسن اور مک، لال مرچ پاؤڈر،
نمک ڈال کر باریک پیس لیں پھر اس آمیزے کے
بالز بنالیں فرائی پین میں تیل گرم کر کے ہلکی آنچ پر بالز
فرائی کر لیں۔
سوس پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے
اس میں نوڈلز، سویا سوس، سرکہ، سفید مرچ پاؤڈر اور
نمک ڈال کر 2 منٹ فرائی کریں پھر اس میں میٹ
بالز، ٹماٹر، شملہ مرچ ڈال کر چولہے سے اتار لیں
سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

میٹ بالز و دہ نوڈلز

ضروری اشیاء:
قیمہ : 250 گرام
پیاز : 2 کھانے کے چمچے
لہسن اور مک پیسٹ (باریک چوپ کی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
نوڈلز (اپلے ہوئے) : 1 کپ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹر : 1 عدد
(چھوٹے کیوب کاٹ لیں)



سوچی کے اسکيور

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:
گاجر کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ گاجر میں اگر درمیان سخت حصہ ہو اسے تو نکال دیں۔ دیکھی میں پانی ڈال کر پکائیں اس کے بعد اس میں چینی کی چاشنی بنا کر ڈال دیں۔

1-2 گھنٹے ایسے ہی رکھے رہنے دیں اس کے بعد درمیانی آٹھ پر پکائیں۔ جب گاجر گل جائے چاشنی گاڑھی ہو جائے تو اس میں کیوڑہ شامل کر دیں اور الائچی بھی چھیل کر ڈال دیں۔ اس کو ٹھنڈا کرنے کے لئے کسی خشک برتن میں ڈال دیں۔ تیار ہے خوشبودار ذائقہ دار گاجر کا مربہ۔

اوپر سے ڈرائی فروٹ چھڑک کر پرہیں کر دیں 5 منٹ بعد چوکور یا حسب پسند شیپ میں قتلے کاٹ لیں۔ ٹھنڈے ہو جائیں تو نکال کر ڈش میں رکھیں سرد کریں۔

گاجر کا مربہ

ضروری اشیاء:

گاجر : 2 کلو
چینی : 2 کلو
کیوڑہ : چند قطرے
سبز الائچی : 15 عدد

ترکیب:

دیکھی میں پانی اور چینی ڈال کر شیرہ بنانے کے لیے رکھ دیں۔ دوسری دیکھی میں گھی گرم کر کے الائچی ڈال کر کڑکرائیں۔ سوچی چھان کر ڈالیں اور ہلکی آٹھ پر سنہری ہو جانے تک بھون لیں۔

شیرہ ایک تار کا بن جائے تو سوچی میں ڈال کر مکس کر دیں کیوڑا، بادام، پستے، ناریل، کشمش ڈال کر مکس کریں۔

چھچھلاتے رہیں۔ جب حلوے میں جھاگ سے نئے لگیں تو کریم نمس کر دیں، 1 منٹ پکائیں۔ کسی اسٹیل کی ٹرے کو گرہیں کر کے اس میں حلوہ جمادیں

سوچی کے اسکيور

ضروری اشیاء:

سوچی : 1 کلو
چینی : 1 1/2 کلو
گھی : 1 1/2 کپ
پانی : 2 کپ
الائچی (کوٹ لیں) : 10 عدد
کیوڑا : 2 کھانے کے چمچے
پستے، بادام، ناریل، کشمش :
کریم : 1 پیکٹ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



42



مترقیمہ میکرونی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

براون کی ہوئی پیاز : 1/2 کپ
گھی : 1 کپ

ترکیب:

دیگی میں گھی گرم کریں۔ اس میں زیرہ اور پیاز فراہمی کر کے سبزیاں (شملہ مرچ آخر میں ڈالنی ہے) وہی اورک لہسن، نمک، ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ بچنی ڈال کر پکائیں۔ جب سبزی گل جائے تو چاول ڈال دیں جب بچنی خشک ہو جائے تو شملہ مرچیں ملائیں دیگی کو توستے پر رکھ کر چاولوں کے اوپر زعفران ملا دو دھپسا ہوا ناریل گرم مصالحہ پاؤڈر کا جو بادام کشمش پودینے کے پتے عرق گلاب گئی ہوئی سیاہ مرچیں اور براؤن کی ہوئی پیاز ڈال کر دم پر رکھیں 15 منٹ بعد سرونگ ڈش میں نکالیں اور رستے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔ (ارسال کردہ: تانیہ مقبول صدیقی، کراچی)

(آلو منتر، گاجر، شملہ مرچیں)

1 کپ : دہی (پھینٹ لیں)

1 کپ : لہسن اورک پیسٹ

1 کپ : نمک

1 کپ : گرم مصالحہ پاؤڈر

1/2 کپ : پودینہ

1/2 کپ : کاجو کشمش، بادام

3 عدد : ٹماٹر (چوپ کر لیں)

1 کپ : زعفران

1 کپ : چاول (دودھ میں بھگودیں)

1/2 کپ : دودھ

1 کپ : عرق گلاب

1 کپ : سیاہ مرچیں (گئی ہوئی)

3 کپ : پسا ہوا ناریل

فرائی کریں قیر اور لہسن اورک پیسٹ ڈال کر بھونیں درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو نمک سیاہ مرچیں، منتر، چلی گارلک سوس ڈال کر کس کریں 2-3 منٹ تک پکائیں۔ میکرونی شامل کر کے اچھی طرح کس کر لیں اور چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر کائنج چیز سے گارنش کر کے سرو کریں۔

زعفرانی ویجیٹیبیل پلاؤ

ضروری اشیاء:
چاول (دھو کر بھگودیں) : 1 کلو
پیاز (سلاٹس کاٹ لیں) : 1 عدد
بچنی : 3 کپ
سفید زیرہ : 1 کپ
کس سبزی (چوپ کر لیں) : 1/2 کلو

مترقیمہ میکرونی

ضروری اشیاء:
قیمہ : 250 گرام
مٹر (اُبلے ہوئے) : 1 کپ
لہسن اورک پیسٹ : 1 کپ
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچیں (گئی ہوئی) : 1/2 کپ
پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد (بڑی)
میکرونی (اُبال لیں) : 1/2 کپ
تیل : 3 کھانے کے چمچے
چلی گارلک سوس : 2 کھانے کے چمچے
کائنج چیز : حسب پسند
ترکیب:
سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر ساتے

Your Trusted German Brand



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

موسم سرما کی خاص سوغات

مونگ پھلی

یہ مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے اس کا استعمال کینسر، امراض قلب، ذیابیطس اور ہر طرح کے انفیکشن سے بچاؤ کرتے ہوئے خون کے نئے خلیات بنانے میں معاون ہے جس سے ہیمو فیلیا کے مرض میں افاقہ ممکن ہے

مونگ پھلی وہ مفید اور سستا میوہ ہے جس میں بیشمار غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں اس کی غذائیت سے صحیح طور پر مستفید ہونے کے لیے اسے کچا استعمال کرنے کے بجائے بھون کر کھانا چاہیے



اور بھوننے سے ہضم ہو جاتی ہے۔
 دنیا کے 42 ملین ایکڑ حصے میں اس کی کاشت کی جاتی ہے یہ سالانہ کاشت کی جانے والی فصل ہے۔ یہ دیگر میوہ جات بادل ا خروٹ کی طرح درخت پر نہیں لگتی بلکہ اس کا بیل دار پودا ہوتا ہے مونگ پھلی کی فصل کو سال کے پانچ گرم مہینے اور سالانہ ایک ہزار سے پانچ سو ٹی میٹر بارش درکار ہوتی ہے۔
 مونگ پھلی سب سے زیادہ چین، امریکہ، ہندوستان اور افریقی ممالک میں کاشت کی جاتی ہے۔ امریکہ، ارجنٹائن، سوڈان اور برازیل دنیا بھر میں مونگ پھلی کا 71 فیصد برآمد کرتے ہیں جبکہ یورپ، کینیڈا اور جاپان مونگ پھلی کے بڑے خریدار (درآمد کنندگان) ہیں۔
 وٹامن ای کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔

اسہال سے نجات مل جاتی ہے۔ اسہال کی وجہ کونیک ایسڈ کی کمی ہے جبکہ مونگ پھلی میں پایا جانے والا غذائی جز نیا سین بھوننے سے یہ کمی پوری کرتا ہے۔
 سائنسی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہیمو فیلیا جیسے موذی مرض کا شکار مریضوں کو مونگ پھلی کا کثرت سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس میں موجود قدرتی فولاد خون کے نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مونگ پھلی خون کی نالیوں کے امراض کے خلاف بھی کارآمد ہے۔ یہ خون کی طبی حرارت برقرار رکھتی ہے۔ جسم کی اچھی نشوونما کرتی ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے مونگ پھلی کے ساتھ بکری کے دودھ کا ایک کپ صحت بخش ہے۔ خواتین کے مخصوص امراض اور نسیر جاری رہنے کی شکایت سے نجات کے لیے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔
 مونگ پھلی پر نمک چھڑک کر کھانے سے مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں۔
 مونگ پھلی جسم کی صحت مند نشوونما میں مدد دیتی ہے لہذا اس کے استعمال سے باآسانی صحت مند طرز زندگی اختیار کیا جاسکتا ہے۔
 مونگ پھلی وزن کم کر کے موٹاپے سے نجات دلاتی ہے۔ دوپہر کے کھانے سے ایک گھنٹہ قبل چائے کے ساتھ مونگ پھلی کے چند دانوں کے استعمال سے وزن

مونگ پھلی پروٹین سے بھرپور ایک مکمل غذا ہے۔
 دنیا کے 42 ملین ایکڑ حصے میں اس کی کاشت کی جاتی ہے یہ سالانہ کاشت کی جانے والی فصل ہے۔ یہ دیگر میوہ جات بادل ا خروٹ کی طرح درخت پر نہیں لگتی بلکہ اس کا بیل دار پودا ہوتا ہے مونگ پھلی کی فصل کو سال کے پانچ گرم مہینے اور سالانہ ایک ہزار سے پانچ سو ٹی میٹر بارش درکار ہوتی ہے۔
 مونگ پھلی سب سے زیادہ چین، امریکہ، ہندوستان اور افریقی ممالک میں کاشت کی جاتی ہے۔ امریکہ، ارجنٹائن، سوڈان اور برازیل دنیا بھر میں مونگ پھلی کا 71 فیصد برآمد کرتے ہیں جبکہ یورپ، کینیڈا اور جاپان مونگ پھلی کے بڑے خریدار (درآمد کنندگان) ہیں۔

طبی فوائد

مونگ پھلی میں غذا کے اہم غذائی اجزاء پروٹین، نیا سین، فولیٹ، فائبر، میگنیشیم، وٹامن 'E' میگنیشیم پائے جاتے ہیں جو اچھی صحت کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ مونگ پھلی میں توانائی کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت، اٹلے اور سبز یوں کے مقابلے میں بھاری مقدار میں پروٹین پایا جاتا ہے۔ جو جسم کو فعال رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مونگ پھلی کچی کے بجائے بھون کر کھانا چاہیے کیونکہ یہ ہاضم نہیں ہوتی

موسم سرما کی آمد آمد ہے گرم لافون کو دھوپ لگوائی جا رہی ہے تو گرم پکوانوں کی تیاری بھی شروع ہے۔ اونٹنی کپڑے اور سوئیٹر ٹرکوں سے نکالے جانے کے منتظر ہیں۔ کہیں آتش دان صاف کیے جا رہے ہیں تو کہیں گیس ہیٹر ٹھیک کرانے جا رہے ہیں غرض کہ ہر گھر سردیوں کے استقبال میں مصروف ہے۔ موسم سرما کا ذکر آئے اور مونگ پھلی کا ذکر نہ ہو یہ کیسے ممکن ہے۔ موسم سرما کی جسم کے اندر سرایت کر جانے والی سردرات میں گرم بستر پر مونگ پھلی کے ساتھ گرم بھاپ اڑاتی کافی کا اپنا منفرد مزاج ہے۔ مونگ پھلی اور دیگر خشک میوہ جات سردیوں کی خاص سوغات ہیں۔ بچہ ہو یا بوڑھا ہر کوئی مونگ پھلی شوق سے کھاتا ہے۔
 مونگ پھلی ایک سستا اور مفید میوہ ہے۔ مونگ پھلی کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ جہاں اسے کئی صدیوں سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ یہ سب سے پہلے پیراگوئے کی وادیوں میں کاشت کی گئی ایک ہزار سال قبل مسیح کے پیرو کے ساحلی علاقوں کی کھدائی کے دوران محکمہ آثار قدیمہ کے ماہرین کو مونگ پھلی بھی ملی۔ اس سے مونگ پھلی کی قدامت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

مونگ پھلی کو گارڈن کرادپ (Garden crop) کے طور پر کاشت کیا جاتا تھا اور یہ جانوروں کے چارے کے لیے استعمال ہوتی تھی۔ 1930 میں اسے بطور غذائی اناج کھیتوں میں کاشت کیا جانے لگا۔ ہسپانوی سیاحوں نے امریکہ سے مونگ پھلی کو دنیا کے دیگر حصوں میں متعارف کیا۔
 مونگ پھلی کا شمار اگرچہ پھلیوں والی فصل میں ہوتا ہے مگر اس میں گرمی دار میوے کی تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔
 مونگ پھلی کا سائنسی نام اراشس ہائپو (Arachis Hypogaea) گیا ہے۔ جبکہ انگریزی زبان میں اس کے کئی نام ہیں جیسے پی نٹ (Peanut) گراؤنڈ نٹ (Ground nut) ارتھ نٹ (Earth nut) گوبیر پیز، منگی نٹ، پگی نٹ (Pygmy nut) پگ نٹس (Pignuts)۔





یہ تیل جلد کی خوبصورتی کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ اس کے استعمال سے جلد گھٹتہ اور نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی پھنسیوں اور مہاسوں کے خلاف بہترین ہتھیار ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر لگانے سے چہرہ تروتازہ رہتا ہے۔

مونگ پھلی کا آٹا

مونگ پھلی کے آٹے میں گیہوں کے آٹے سے زیادہ غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ مونگ پھلی کے آٹے میں پی ٹی نٹ آئل کی نسبت چکنائی کم ہوتی ہے۔ اسے مختلف فوڈ پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

پی نٹ ملک

مونگ پھلی کا دودھ گائے، بھینس کے دودھ کی طرح غذائیت بخش ہے۔ اس کے دودھ سے دہی بھی تیار کیا جاتا ہے۔

پی نٹ بٹر

بھنی ہوئی مونگ پھلی کو پس کر تیل اور بغیر تیل کا مکھن نکالا جاتا ہے۔ یہ مکھن دنیا بھر میں پسند کیا جاتا ہے۔

مونگ پھلی کی چٹنی

یہ سیاہ مرچ، ہر ادھنیا، نمک اور لہسن کے ساتھ تیار



میں بندرتج کی واقع ہوتی ہے۔

مونگ پھلی ایک مکمل غذا ہے۔ اسے اپنی روزمرہ خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔

استعمالات

مونگ پھلی کی قیمت دیگر میوہ جات کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اس لیے اسے آسانی اور سہولت کے ساتھ کھوانوں سے لے کر صنعتوں تک میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ادویہ میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کو مختلف کھانوں میں بھون کر اور پیس کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے لذیذ مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ مونگ پھلی بسکٹس، کیک، چاکلیٹ، آئس کریم، کینڈی میں استعمال ہوتی ہے۔ اس سے ڈشز کی گارنشنگ بھی کی جاتی ہے۔

مونگ پھلی لمبے عرصے تک محفوظ رکھی جاسکتی ہے۔ یہ مارکیٹ میں کچی، بھنی ہوئی، اُلی ہوئی، نمکین، میٹھی ہر شکل میں دستیاب ہوتی ہے۔

مونگ پھلی کا تیل

مونگ پھلی تیسرا اہم میوہ ہے جس سے بڑی مقدار میں تیل نکالا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ جیسے ایروینک، روشنڈ پی نٹ آئل، ریفا سنڈ پی نٹ آئل، ایکسٹراورجن یا کولڈ پریسڈ پی نٹ وغیرہ مونگ کا تیل ہاضم ہوتا ہے اسے زیادہ تر کھانوں میں ذائقہ لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

طبی نقصانات

ہر شے کا اعتدال میں استعمال ضروری ہے کسی بھی چیز کی زیادتی فائدے کے بجائے نقصان میں مبتلا کر دیتی ہے۔ مونگ پھلی کا کثرت سے استعمال جسم میں تیزابیت پیدا کرتا ہے۔

یرقان اور پیٹ کے امراض میں مبتلا مریضوں کو مونگ پھلی کے استعمال سے اجتناب برتنا چاہیے تاکہ معدے میں تیزابیت اور بد ہضمی سے بچا جائے۔

کھانسی اور نزلہ زکام میں مونگ پھلی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دمہ کے مریض کے لیے مونگ پھلی کسی بھی طور فائدہ مند نہیں ہے۔ کچی مونگ پھلی سے فنگس انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے اس لیے اسے ہمیشہ بھون کر کھانا چاہیے۔

پی نٹ الرجی

اس الرجی میں مبتلا افراد کو مونگ پھلی کھانے سے 'تے' پیٹ میں درد ہونٹ پر سوجن، سانس لینے میں دشواری اور سینے میں درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات شدید الرجی سے موت کا خطرہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ الرجی زیادہ تر بچوں میں عام ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس الرجی کے شکار افراد کو ہر اس غذا کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے جس میں مونگ پھلی کا کسی بھی طرح استعمال کیا گیا ہو۔☆☆

کی جاتی ہے اور ہندوستان اور سری لنکا میں رغبت سے کھائی جاتی ہے۔

صنعتی استعمال

مونگ پھلی کا سٹیکس، پلاسٹک، ڈائز، پینٹس، کھاد، فرنیچر پالش، صابن، وارنش اور چمڑے کی رگڑائی کی صنعتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

مونگ پھلی کا چھلکا پلاسٹک بنانے اور جانوروں کے چارے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



tocopherol کی فراہمی کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ بادام..... حسن کا ضامن: بادام نہ صرف اندرونی طور پر ہماری صحت کے لیے بہترین ہے بلکہ بادام کا استعمال بیرونی طور پر بھی ہماری جلد کی خوبصورتی اور دلکشی کا ضامن ہے۔

• بادام کے چند دانے رات بھر بھگو دیں صبح انہیں پیس کر منہ دھونے سے قبل چہرے پر اچھی طرح لگائیں 20 منٹ بعد منہ دھولیں۔ یہ عمل رنگت گوری اور جلد کو نکھار بخشنے کے لیے ایکسرکی حیثیت رکھتا ہے۔



بادام..... شفا بخش غذا و دوا

بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے یہ تمام شواہد فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن (FDA) کی تحقیقات کے بعد حاصل کیے گئے ہیں جو یو ایس اے میں مصروف عمل ہے۔ بادام ایک صحت سے بھرپور غذا ہے جو کہ جسم کو غذائی ریشے، کیمیشیم اور میگنیشیم جیسے اجزاء فراہم کرنے کا ماخذ ہے۔ بادام کو صرف کیلوریز کے خوف سے استعمال نہ کرنا غلط ہے۔ بادام سے حاصل ہونے والی توانائی صحت بخش اور نقصان دہ اثرات سے پاک ہے۔ بادام ذیابیطس اور دل کی بیماریوں کے خلاف بھرپور مدافعت کرتا ہے۔

اسٹون فروٹ خاندان کا ننھا سا بیضوی سنہری مائل بھورا بادام ہم سب کے لیے ایک لذیذ غذا ایت سے بھرپور صحت بخش اور حسن کا ضامن قدرتی تھہ ہے۔ بادام غذائی اجزاء سے مالا مال ہے خصوصاً یہ وٹامن E اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ بادام کو لیسٹروئل کم کرنے میں اہم کردار انجام دیتا ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہے کہ یہ نہ صرف جسم میں کو لیسٹروئل کی مقدار گھٹاتا ہے بلکہ یہ جسم کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے جو انسانی زندگی کے لیے خطرناک اور مہلک ہیں یہ جسم کی مجموعی صحت برقرار رکھتا ہے بادام دل کی

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

KITCHEN SPECIAL

کچن اسپیشل

ترتیب و پیشکش: حرا تمکین

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جا رہی ہیں جو قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسیپیز بھی شامل کی جا رہی ہیں جو ہمیں کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہوئی تھیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسیپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپریٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کھکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

مصالحہ فش و دہ

ضروری اشیاء:

- مچھلی : 1 عدد
- (کٹ لگائیں)
- 2 کھانے کے چمچے
- لیموں : 1 عدد
- بند گوبھی : 1/2 کپ
- (باریک سلائس کی ہوئی)
- شملہ مرچ : 1 عدد
- (باریک سلائس کی ہوئی)
- گاجر : 1 عدد
- (باریک سلائس کاٹ لیں)
- کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ
- سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- پانی : 1/2 کپ

ترکیب:

پلیٹ میں مچھلی رکھ کر اس پر لیموں نچوڑ کر اس پر فش مصالحہ چھڑک کر ہاتھ سے ملیں مائیکرو ویو اون میں 160°C ہیٹ پر 12 منٹ بیک کر لیں سوس پن میں پانی ڈال کر گرم کر لیں پھر اس میں گاجر ڈال کر 2 منٹ پکائیں پھر اس میں سفید مرچ پاؤڈر، نمک، بند گوبھی، شملہ مرچ ڈال کر چمچ ہلا کر کارن فلور کو پانی میں کس کر کے اس میں تھوڑا تھوڑا ڈالتی جائیں اور چمچ ہلاتی رہیں۔

جب سوس گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں مچھلی کو سرونگ ڈش میں نکال کر اس پر سوس ڈال کر سرو کریں۔

مصالحہ فش و دہ و جینیبل سوس

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

تیار کرنے کے لئے پریشر کوکر میں تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن اور ک پیاز کری پتہ کو ڈال کر چند منٹ کے لئے فرائی کر لیں۔ اس کے بعد اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، ترٹی دہی اور کاجو پیسٹ ڈال کر چمچ چلائیں اور ڈھکن ڈھک کر پریشر کوکر میں 10-12 منٹ کے لئے پکائیں اس کے بعد ڈھکن کھولیں اور سرونگ ڈش میں نکال کر پیاز سے سجائیں ترٹی دو پیازہ تیار ہے گرم گرم پیش کریں۔

دہی : 1/2 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کر لیں) : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب:
ٹرٹی کو چھیل کر 1 انچ کیوز میں کاٹ لیں۔ ان کو نمکین پانی میں اُبال کر ایک طرف رکھ دیں۔ گریوی

خستہ پالک مچھلی

ضروری اشیاء:

- مچھلی کے قتلے : 2 عدد
- پالک : 450 گرام
- تیل : حسب ضرورت
- نمک : حسب ذائقہ
- سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- کیسٹ شوگر : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

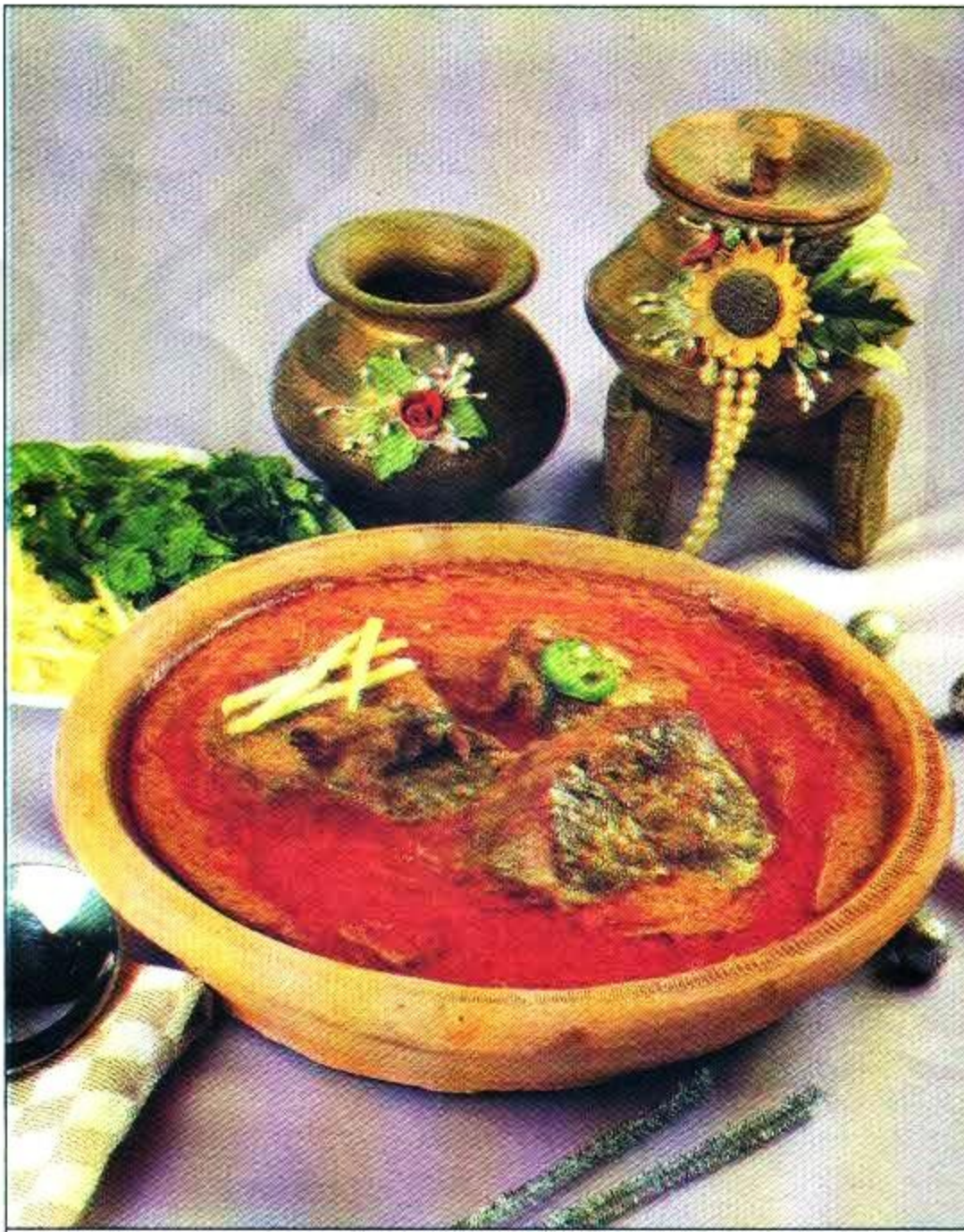
مچھلی کے قتلوں کو اُبال کر ریشے کر لیں اور 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے تل لیں۔ پالک کے پتوں کے ڈھنسل الگ کر کے باریک کاٹ لیں۔ اب ایک فراننگ پن میں ڈیپ فراننگ کے لئے تیل اچھی طرح گرم کریں اور اس میں یہ پالک کے پتے ڈیپ فرائی کریں۔

خستہ ہونے کے بعد ان پتوں کو کفلیمر کی مدد سے تیل سے نکال دیں۔ براؤن نہ ہونے دیں۔ اب ان کے اوپر نمک سیاہ مرچ پاؤڈر اور شکر اچھی طرح چھڑک کر خوب مکس کریں۔ مچھلی کے تلے ہوئے ریشوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

دہ دار ترٹی دو پیازہ

ضروری اشیاء:

- ٹرٹی : 400 گرام
- لہسن : 1 چائے کا چمچ
- (چوپ کیا ہوا)
- پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد
- (چھوٹے سائز کی)
- تیل : 4 کھانے کے چمچے
- ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- کری پتہ : 8-10 عدد
- کاجو پیسٹ : 2 کھانے کے چمچے



اسٹائلنگ اینڈ فوٹو گرافی: کچن اسٹوڈیو





تندوری مصالحہ فرائیڈ ڈرم اسٹک

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ڈالیں بھون کر پانی خشک کر لیں۔ اس میں دہی، نمک، لال مرچ پاؤڈر اور ک پیسٹ ڈال کر کس کریں اور بھون کر دہی کا پانی خشک کر لیں گوشت براؤن ہو جائے تو پانی ڈالیں پکا کر گوشت گلا لیں اور پانی خشک ہو جانے پر اس میں دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، سفید پنے، کالا زیرہ (پسا ہوا)، بڑی الائچی، لونگ، زعفران، کیوڑا، دودھ، تھی، ترکیب: ایک کڑھی میں تھی گرم کریں اس میں گوشت

1 کھانے کا چمچ : دھنیا پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : زیرہ پاؤڈر
1 1/2 کھانے کا چمچ : سفید پنے (بھون کر پیس لیں)
1 کھانے کا چمچ : کالا زیرہ (پسا ہوا)
2 عدد : بڑی الائچی
6-7 عدد : لونگ
1/2 کھانے کا چمچ : زعفران (تھوڑے پانی میں بھگودیں)
2 کھانے کے چمچے : کیوڑا
1 کپ : دودھ
1 کپ : تھی
ترکیب:
ایک کڑھی میں تھی گرم کریں اس میں گوشت

نمک اور لیموں کارس لگا کر 1 گھنٹہ رکھیں۔ تیل گرم کر کے درمیانی آئینے پر ڈرم اسٹک فرائی کر لیں۔ سوسز کے ساتھ سرو کریں۔

زعفرانی ریشم بریانی

ضروری اشیاء:
چاول (بھگودیں) : 2 1/2 کپ
گوشت : 1 کلو
دہی : 2 1/2 کپ
ادرک پیسٹ : 4 چائے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ

تندوری مصالحہ فرائیڈ ڈرم اسٹک

ضروری اشیاء:
ڈرم اسٹک : 4 عدد
تندوری مصالحہ : 2 کھانے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچے
تیل : فرائنگ کے لیے
ترکیب:
ڈرم اسٹک میں تندوری مصالحہ، لہسن اور ک پیسٹ،

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality components
Inside

48





ایگ فرائیڈ رائس

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

1½ کپ : مایونیز
سسجاوٹ کے لیے :
پنیر سلاٹس (چوکور کاٹ لیں) :
1 کھانے کا چمچ : کشمش
نمک، چینی اور کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب :
میکرونی کو گرم پانی میں پکائیں اور نمک شامل کر کے چھان لیں۔ ایک پیالے میں پیاز، میکرونی، مایونیز اور مرغی ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں کالی مرچ پاؤڈر، سیب اور انناس شامل کر لیں۔ آخر میں پنیر اور کشمش ڈال کر نمک اور چینی حسب ذائقہ شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

ڈال کر خوب پھینٹ لیں تو بے پربھکا تیل ڈال کر انڈے فرائی کریں۔ اس کے سلاٹس کاٹ کر چاولوں میں ڈال دیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

میکرونی سالاد

ضروری اشیاء :
میکرونی : 1 پیکٹ
پیاز (چوپ کی ہوئی) : 1 عدد
سیب (کیو بڑ کاٹ لیں) : 3 عدد
انناس : 1 کپ
(سیرپ سے نکال کر خشک کر لیں اور کیو بڑ بنالیں)
مرغی (اُبال کر ریشہ کر لیں) : 1 کپ

نمک : حسب ذائقہ
انڈے : 3 عدد
تیل : ½ کپ
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب :
سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں مٹر ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں چاول، چکن، بند گوبھی، ہری پیاز، سفید مرچ پاؤڈر، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ سرکہ اور سویا سوس ڈال کر مکس کریں اور 2 منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔ ایک پیالے میں انڈے توڑ کر ڈالیں اور کھانے کا زرد رنگ اور نمک

ایگ فرائیڈ رائس

ضروری اشیاء :
چاول (اُبلے ہوئے) : 250 گرام
بند گوبھی (باریک چوپ کی ہوئی) : 1 کپ
مٹر (چھلے ہوئے) : ½ کپ
ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد
چکن یون لیس : 200 گرام
(اُبال کر ریشہ کر لیں)
کھانے کا زرد رنگ : ½ چائے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand





ویجیٹیبیل سیخ بوتلی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

1/2 چائے کا چمچ : دارچینی پاؤڈر
ترکیب :
پیاز پیسٹ، لہسن اور ک پیسٹ، ٹماٹر پیسٹ، دہی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور دارچینی پاؤڈر کو ایک ساتھ مکس کر لیں۔ اس کے بعد اسٹیم کے ہوئے کوفتوں کو اس آمیزے سے میرینیٹ کر لیں۔ تقریباً 20 منٹ کے بعد تیل ڈال کر گرم کر لیں اور ہلکی آگ پر پکائیں اور وقفے وقفے سے چھچھاتی رہیں۔ پانی کے خشک ہو جانے تک پکائیں۔ اس کے بعد آج تیز کر دیں اور مزید 2-3 منٹ پکائیں۔
مزید اسٹیم کوفتے پیاز پیسٹ میں تیار ہیں۔ اپنے مہمانوں کی تواضع کے لئے گرم گرم پیش کریں۔

رکھ کر بیک کریں سردنگ ڈش میں رکھ کر ابے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

اسٹیم کوفتے پیاز پیسٹ میں

ضروری اشیاء :
اسٹیم کئے ہوئے کوفتے : 12-15 عدد
پیاز پیسٹ : 4 کھانے کے چمچے
لہسن اور ک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
ٹماٹر پیسٹ : 3 کھانے کے چمچے
دہی : 3 کھانے کے چمچے
تیل : حسب ضرورت
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

سیاہ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : 2 کھانے کے چمچے
باربی کیو اسکور : حسب ضرورت
ترکیب :
پالے میں چکن، لیموں کارس، سویا سوس، سیاہ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، نمک اور تیل ڈال کر 1/2 گھنٹے کے لیے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد باربی کیو اسکور لے کر اس میں پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ اور چکن ترتیب سے سیخوں پر لگا دیں 16°C بیٹ پر مائیکرو ویو اوون میں 8-10 منٹ کے لیے

ویجیٹیبیل سیخ بوتلی

ضروری اشیاء :
چکن (بون لیس) : 250 گرام (کیوب کاٹ لیں)
پیاز : 1 عدد (کیوب کاٹ لیں)
ٹماٹر (کیوب کاٹ لیں) : 2 عدد
شملہ مرچ : 1 عدد (کیوب کاٹ لیں)
لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ

Your Trusted German Brand





بھنا گریو گوشت

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ثابت سیاہ مرچ : ¼ چائے کا چمچ
ادرک : 1 انچ کا ٹکڑا
(لمبائی کے رخ کاٹ لیں)

ترکیب:
مرغی کی تیختی میں سویا سوس، سرکہ چلی سوس، چینی اور کارن فلور ڈال کر مکس کر کے سوس تیار کر لیں۔

کڑا ہی میں 2 چمچے تیل گرم کریں۔ اس میں لال مرچیں ڈال کر کڑا کریں اور گوشت، گرم مصالحہ پاؤڈر، سویا سوس اور سرکہ ڈال کر تقریباً 5 منٹ کے لئے فرائی کریں اور نکال لیں دو چائے کے چمچے مزید تیل ڈالیں اور اس میں لہسن، ادرک ڈال کر فرائی کر لیں۔

ہری پیاز سیاہ مرچ اور چینی ڈال کر پکائیں جب سارا مصالحہ بھن جائے تو گوشت ڈالیں اور ساتھ ہی سوس بھی ڈالیں اور پکا کر گاڑھا کر لیں سادہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

ثابت سیاہ مرچ : ¼ چائے کا چمچ
ادرک : 1 انچ کا ٹکڑا
(لمبائی کے رخ کاٹ لیں)

گرم مصالحہ پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ
سوس بنانے کے لئے :
مرغی کی تیختی : ¼ کپ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ
تیل : حسب ضرورت
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
چلی سوس : ½ چائے کا چمچ
چینی : ½ چائے کا چمچ
کارن فلور : 1½ چائے کا چمچ
(سب اشیاء مکس کر لیں)

ہری پیاز : 8 عدد
(لمبائی کے رخ کاٹ لیں)

لہسن کے جوے : 4 عدد
(باریک لمبائی کے رخ کاٹ لیں)

ثابت لال مرچ : 8-10 عدد

ٹریکیب:
سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر 1 منٹ فرائی کریں پھر اس میں گوشت، پیاز پیسٹ، ٹماٹر پیوری، لال مرچ پاؤڈر، کڑا ہی گوشت مصالحہ، نمک ڈال کر درمیانی آگ پر بھونیں مصالحہ بھن جائے تو چولہا بند کر دیں سرکہ ڈش میں اوپر ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ چھڑک کر روٹی کے ساتھ سرو کریں مزیدار بھنا گریو گوشت تیار ہے۔

مکولین گوشت
ٹریکیب:
سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر 1 منٹ فرائی کریں پھر اس میں گوشت، پیاز پیسٹ، ٹماٹر پیوری، لال مرچ پاؤڈر، کڑا ہی گوشت مصالحہ، نمک ڈال کر درمیانی آگ پر بھونیں مصالحہ بھن جائے تو چولہا بند کر دیں سرکہ ڈش میں اوپر ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ چھڑک کر روٹی کے ساتھ سرو کریں مزیدار بھنا گریو گوشت تیار ہے۔

ضروری اشیاء:
گوشت (ابال لیں) : 1 کلو
پیاز پیسٹ : ½ کپ
ٹماٹر پیوری : ½ کپ
لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
کڑا ہی گوشت مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
(تیار شدہ)

نمک : حسب ذائقہ
ہرا دھنیا : 1 کھانے کا چمچ
(باریک چوپ کیا ہوا)

گرم مصالحہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
تیل : ½ کپ

ٹریکیب:
سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر 1 منٹ فرائی کریں پھر اس میں گوشت، پیاز پیسٹ، ٹماٹر پیوری، لال مرچ پاؤڈر، کڑا ہی گوشت مصالحہ، نمک ڈال کر درمیانی آگ پر بھونیں مصالحہ بھن جائے تو چولہا بند کر دیں سرکہ ڈش میں اوپر ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ چھڑک کر روٹی کے ساتھ سرو کریں مزیدار بھنا گریو گوشت تیار ہے۔



سوچی کے لڈو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

سوچی کے لڈو : 1/4 کپ
گار خشک کے لیے :
ترکیب:
مونگ پھلی کو رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں اور اگلے دن باریک پیس کر پیسٹ تیار کر لیں۔ سوس پین میں گھی گرم کر کے مونگ پھلی پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔
اس میں دودھ اور آلو شامل کر کے مزید فرائی کریں، چینی ڈال کر اتنا پکائیں کہ یہ آمیزہ سوس پین کے کنارے چھوڑنے لگے۔ گریس کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر پھیلائیں، خشک میوہ جات سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اتار لیں۔
تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اس سے لڈو بنا لیں، چاندی کے ورق لگا کر سرونگ پلیٹ میں رکھ کر عید میں پیش کریں۔

مونگ پھلی اور آلو کی برنی

ضروری اشیاء:
مونگ پھلی : 1 کپ
آلو : 2-3 عدد
(اُبال کر میس کر لیں)
چینی : 1/2 کپ
دودھ : 1/2 کپ

ناریل : حسب ضرورت (سلاکس کاٹ لیں)
کشمش : حسب ضرورت
چاندی کے ورق : حسب پسند
ترکیب:
سوس پین میں گھی گرم کر کے کئی ہوئی الاچھی ڈال دیں، خوشبو آنے لگے تو سوچی ڈال کر بھون لیں اور چولہا بند کر دیں۔
دوسرے سوس پین میں چینی اور پانی ڈال کر پکائیں، شیرہ گاڑھا ہو جائے تو بھنی ہوئی سوچی کیوڑہ زرد رنگ بادام پستے، ناریل اور کشمش ڈال کر مکس کر کے 2 منٹ پکائیں، چمچ چلاتے رہیں اور چولہے سے

سوچی کے لڈو

ضروری اشیاء:
سوچی : 2 کپ
چینی (پسی ہوئی) : 2 1/2 کپ
پانی : 1 کپ
کیوڑہ : 2 چائے کے چمچے
زرد رنگ : 1 چنگلی
الاچھی (کوٹ لیں) : 6 عدد
گھی : 1 کپ
بادام (سلاکس کاٹ لیں) : حسب ضرورت
پستے (سلاکس کاٹ لیں) : حسب ضرورت

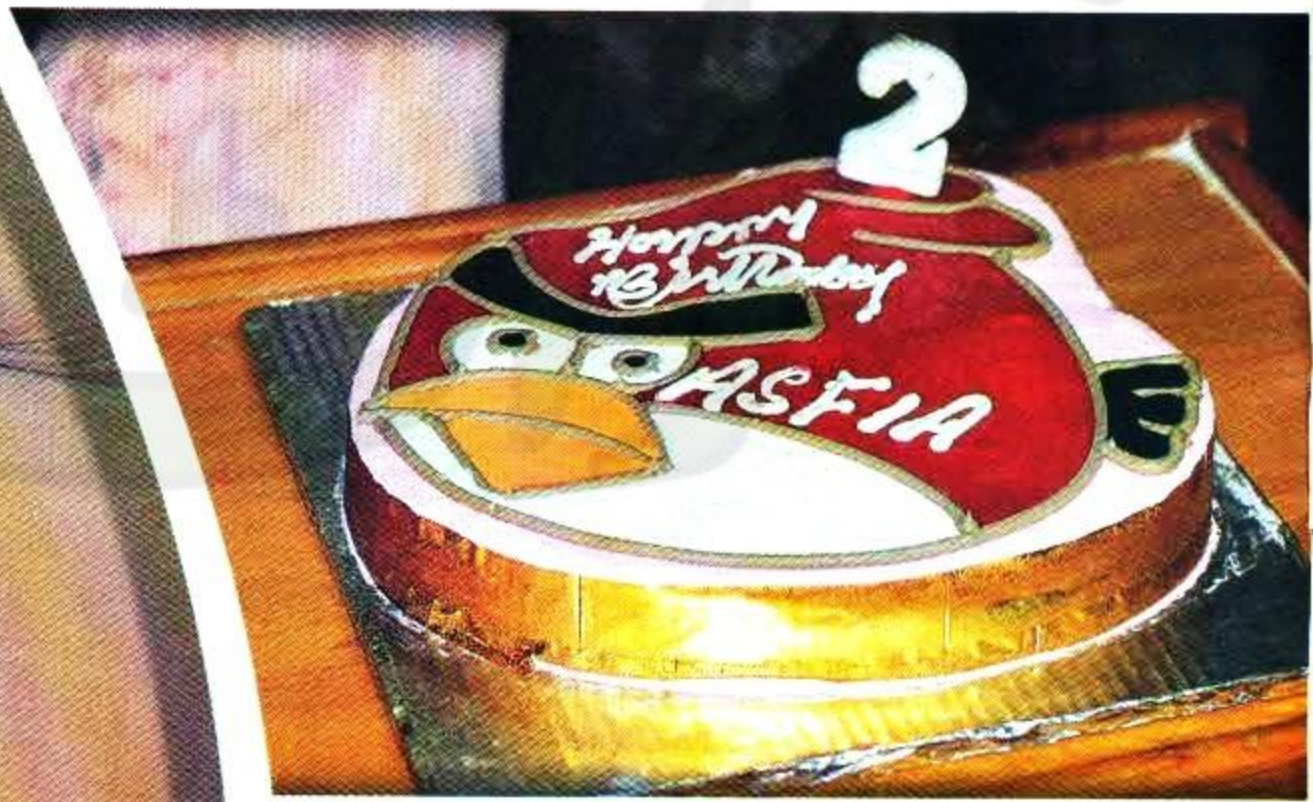
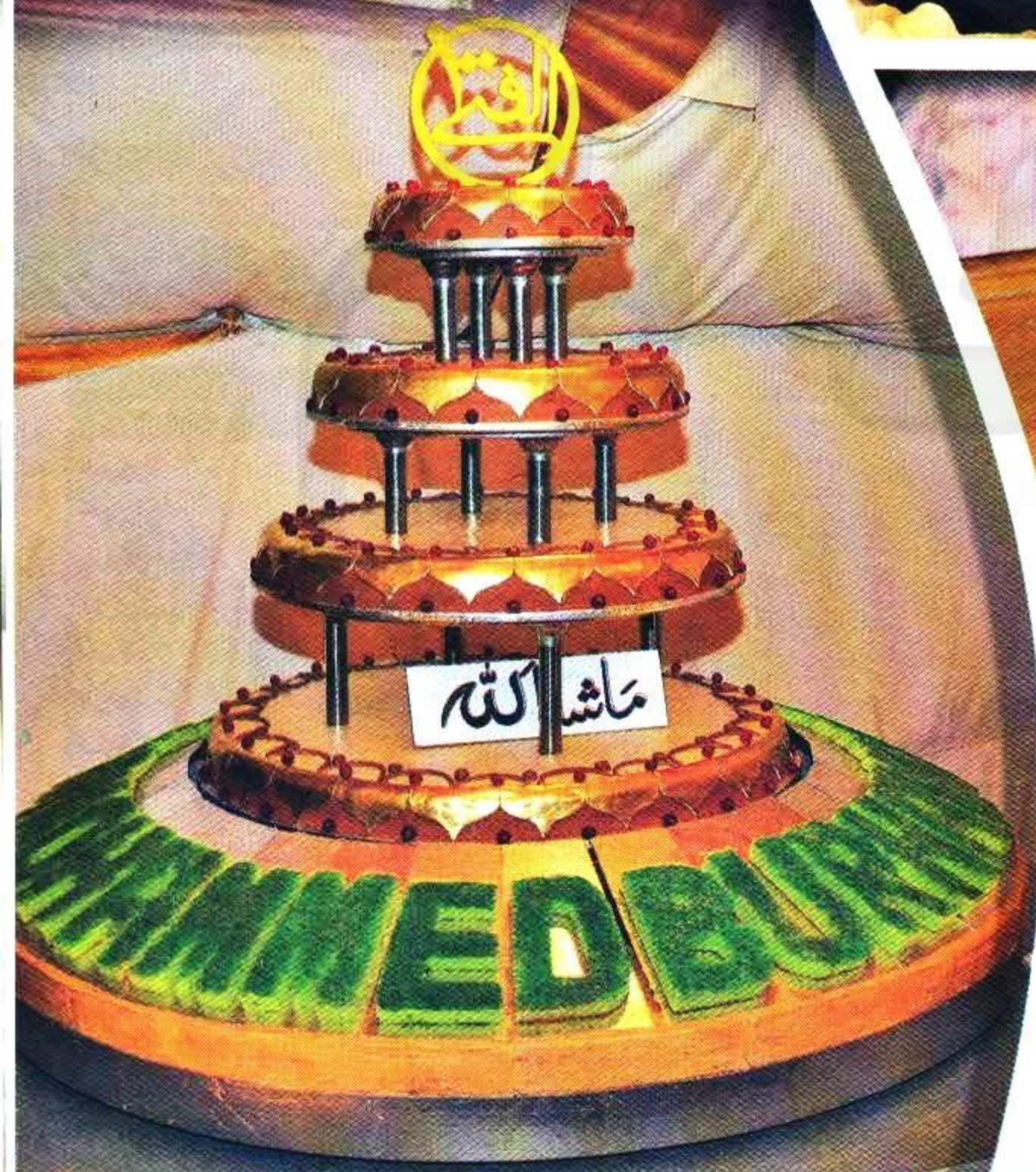
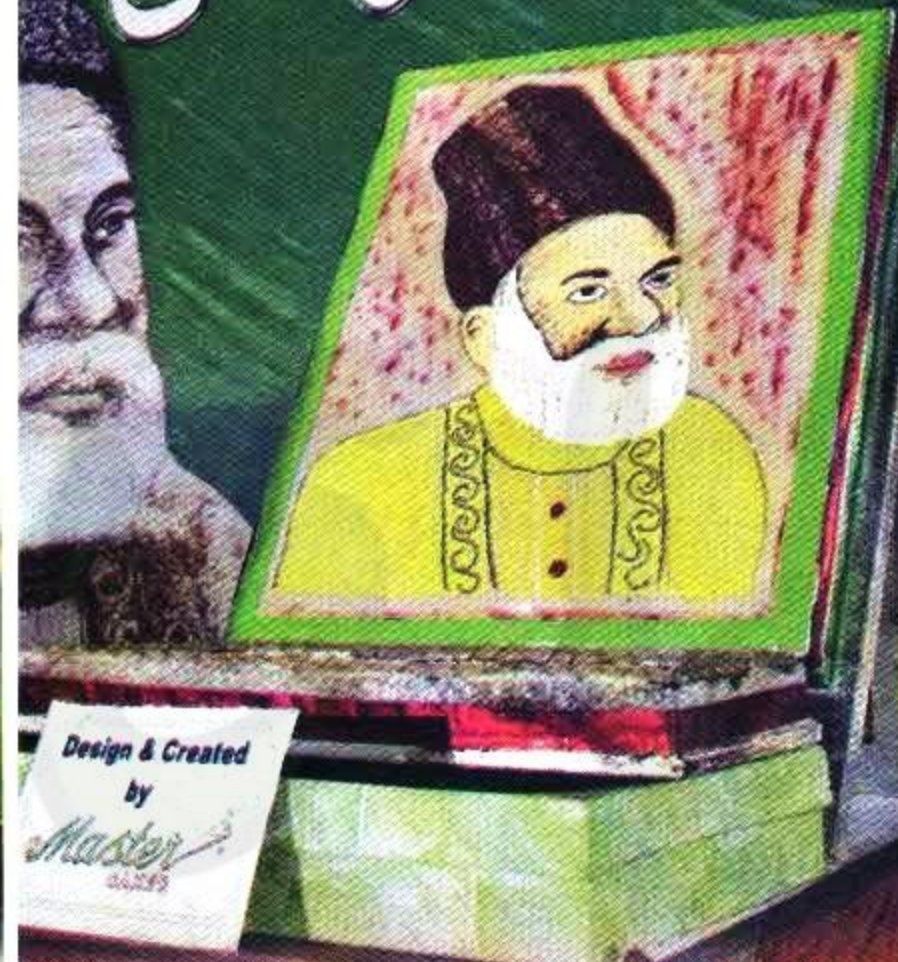
Your Trusted German Brand



Master
CAKES

Hall of Fame

برائے خواص





سوندھا چکن شوربہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

تیل : تیلنے کیلئے
ترکیب:

گوشت کا درمیانی حصہ کھول کر پتلا سلاخ کی طرح کر لیں اس پر نمک سفید مرچ پاؤڈر اور سرکہ لگا دیں اس کے بعد اس پر پیپر کے سلاخ بچھائیں اور اس پر مشروم رکھ کر دونوں طرف سے موڑ دیں۔ پہلے میدے سے کوٹ کریں اس کے بعد انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چوراگائیں کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور چکن کو براؤن ہونے تک تیل لیں۔
چکن چک تیار ہے کڑا ہی سے نکال کر فریج فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

چکن چک

ضروری اشیاء:

چکن بریسٹ (بون لیس) : 2 عدد
مشروم : 6 عدد
نمک سفید مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
پیپر کے سلاخ : 4 عدد
سرکہ : 2 کھانے کے چمچے
انڈے : 2 عدد
ڈبل روٹی کا چورا : 1/2 پیالی
میدہ : تھوڑا سا

ثابت گرم مصالحہ کس : 1 چائے کا چمچ
تیل : 1/2 کپ

ترکیب:

دیگی میں بسی ہوئی پیاز، لہسن اور ک پیسٹ، نمک، لال مرچیں، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، الائچی، ثابت گرم مصالحہ، تیل، 2 کپ پانی اور چکن ڈال کر ڈھک کر پکائیں۔
چکن گل جائے تو بھون کر حسب ضرورت پانی ڈال کر 2-3 منٹ تک پکائیں۔ حسب پسند شوربہ تیار ہو جائے تو اتار لیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کر کے چپانی کے ساتھ سرو کریں۔

سوندھا چکن شوربہ

ضروری اشیاء:

چکن : 1 کلو
پیاز (پسی ہوئی) : 1 کپ
لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
لال مرچیں (کٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچی : 3 عدد

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality components

inside

58





فرائیڈ چانپ تکہ مصالحہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ادرک پیسٹ، زیرہ پاؤڈر، ثابت دھنیا، نمک اور کچا پیتا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔ اس آمیزے سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر 1 منٹ فرائی کر کے اس میں پیاز پیسٹ، ٹماٹو پیوری لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، بینگ، نمک اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر پکائیں تیل الگ ہونے لگے تو اس میں کوفتے رکھ دیں ڈھکن ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکے دیں۔ اس میں کوفتے گل جائیں تو حسب پسند گریوی رکھ کر چولہا بند کر دیں سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

1/2 کپ

1/2 کپ

1/2 کپ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

نمک

کچا پیتا پیسٹ

گریوی کے لیے

تیل

پیاز پیسٹ

ٹماٹو پیوری

لہسن ادرک پیسٹ

لال مرچ پاؤڈر

ہلدی پاؤڈر

بینگ

نمک

دھنیا پاؤڈر

ترکیب:

کوفتے بنانے کے لیے چوپر میں قیمہ، پیاز، لہسن

لیموں کا رس، لہسن ادرک پیسٹ، گوشت گلانے کا

پاؤڈر اور زیرہ پاؤڈر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

درمیانی آنچ پر تیل گرم کر کے مصالحہ لگی چانپیں ڈال

کرفرائی کریں۔ میٹھی اور کھنٹی چننی کے ساتھ سرو

کریں۔

بیف کوفتہ مصالحہ

ضروری اشیاء کوفتوں کے لیے:

قیمہ : 250 گرام

پیاز : 1 عدد

(باریک چوپ کر لیں)

لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ

زیرہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

ثابت دھنیا : 1 چائے کا چمچ

فرائیڈ چانپ تکہ مصالحہ

ضروری اشیاء:

مٹن چانپ : 1 کلو

نمک : حسب ذائقہ

زردے کارنگ : 1 چمکی

لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ

لیموں (رس نکال لیں) : 2 عدد

لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ

گوشت گلانے کا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

تیل : 1 کپ

ترکیب:

چانپوں پر نمک، زردے کارنگ، لال مرچ پاؤڈر،

بیف کوفتہ مصالحہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved





پسندوں کا دم قورمہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

نمک : حسب ذائقہ
تیل : 1½ کپ
ترکیب:

سب سے پہلے تیل گرم کریں تیل گرم ہو جائے تو اس میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ اس کے بعد قیمہ اورک، لہسن اور نمک ڈال کر دو سے تین منٹ کے لیے قیمے کو بھون لیں۔ قیمہ بھون لیں تو نمائز لال مرچ دھنیا سفید زیرہ گرم مصالحہ ڈال کر ان سب کو بھون لیں۔ مصالحہ بھوننے کے بعد اس میں ½ کپ پانی ڈال کر قیمے کو گلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب قیمہ گل جائے اور تھوڑا سا پانی رہ جائے تو اس میں قصوری میتھی ڈال کر 5 منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔ ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے گارنش کریں اور پراٹھوں کے ساتھ سرو کریں۔

کڑا ہسی قیمہ

ضروری اشیاء:
قیمہ : 375 گرام
1 کھانے کے چمچے : اورک، لہسن پیسٹ
2 عدد : پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد : نمائز (باریک کئے ہوئے)
4-5 عدد : ہری مرچ
تھوڑا سا : ہر ادھنیا
1 کھانے کا چمچ : سرخ مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : دھنیا پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : سفید زیرہ پاؤڈر
½ کھانے کا چمچ : گرم مصالحہ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : قصوری میتھی

گوشت گلانے کا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
تیل : ½ کپ
ترکیب:

پسندوں کو دھو کر چھنی میں ڈال کر رکھیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ اب پسندوں پر لہسن اورک پیسٹ، پسپی ہوئی براؤن پیاز، نمک، الاچھی پاؤڈر، جائل جاتری پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، خشکاش، دی اور گوشت گلانے کا پاؤڈر لگا کر 1-2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ دہی میں تیل ڈال کر گرم کریں اور پسندے میرٹینیشن سمیت ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکا لیں۔ پانی خشک ہو جائے تو بھون کر دم پر چھوڑ دیں۔ تیل الگ نظر آنے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

پسندوں کا دم قورمہ

ضروری اشیاء:
پسندے : ½ کلو
1 کھانے کا چمچ : لہسن اورک پیسٹ
3 کھانے کے چمچے : پیاز (براؤن پسپی ہوئی)
نمک : حسب ذائقہ
½ چائے کا چمچ : الاچھی پاؤڈر
¼ چائے کا چمچ : جائل جاتری پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ : دھنیا پاؤڈر
2 کھانے کے چمچے : خشکاش (پسپی ہوئی)
¾ کپ : دہی (پھینٹ لیں)

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside





مکھن فرائی قیمہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

متر (ابلے ہوئے) : 1 کپ
ترکیب:

سب سے پہلے قیمے میں لونگ، کالی مرچ، زیرہ، دارچینی، نمک، بڑی الائچی اور ایک عدد نمائٹس کر کے 1/4 کپ دہی کے ساتھ بھون لیں۔ چاول اور دال کو اُبال لیں جب ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں نصف پیالی دہی پھینٹ کر ملا دیں۔

پھر ایک بڑی ڈش لیں۔ اس میں سب سے پہلے چاول بچھائیں اس کے اوپر قیمہ پھیلا دیں۔ خشک پودینہ چھڑک دیں۔ اوپر ابلے ہوئے متر ڈال دیں۔ اس کے بعد تیل گرم کریں، لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں۔ چاولوں کے اوپر ڈال کر مزید ارقیمہ پلاؤ سرد کریں۔

125 گرام :
1/2 کلو :
1 کپ :
1 عدد :
حسب ضرورت :
1/2 چائے کا چمچ :
10 جوے :
حسب ذائقہ :
2 عدد :
4 عدد :
1/2 چائے کا چمچ :
2 انچ کانگلا :
1 عدد :

پنے کی دال
قیمہ
دہی
نمائٹ
سبھی
خشک پودینہ
لہسن
نمک
لونگ
سیاہ مرچ
سیاہ زیرہ
دارچینی
بڑی الائچی

3-4 عدد :

ہری مرچیں
ترکیب:

سوس پین میں مکھن گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر ساتے فرائی کر لیں۔ اس میں قیمہ، لہسن اور ک پیسٹ، کریم، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، نمک اور ہری مرچیں ڈال کر فرائی کر لیں، قیمہ فرائی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

قیمہ پلاؤ

ضروری اشیاء:
چاول : 1/2 کلو

مکھن فرائی قیمہ

ضروری اشیاء:

قیمہ (اُبال لیں) : 250 گرام
پیاز (سلاٹس کاٹ لیں) : 1 عدد
لہسن، اورک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
مکھن : 100 گرام
کریم : 1 کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
Components
Inside

64

ادرک

غذائی اور ادویاتی خوبیوں سے بھرپور

ایسی ادرک جو وزن میں ہلکی ہو چھلکا جھریوں زدہ نرم ہو کٹے ہوئے کنارے خشک ہوں اور گوداموٹے ریشے پر مشتمل ہو لینے سے اجتناب کرنا چاہیے

خون کی ناقص گردش، تبخیر معدہ، بد ہضمی، کھانسی، ناک بہنے، فلو، دوران سفر اور بعد از سفر ہونے والی بیماریوں میں ادرک نجات دہندہ تصور کی جاتی ہے

ادرک (Ginger)

ادرک کا نباتاتی نام Zingiber Officinale ہے اور یہ Zingiberaceae خاندان سے تعلق رکھتی ہے

لفظ "ادرک" دراصل سنسکرت زبان (قدیم انڈو آریان زبان) کے ایک لفظ Singabera سے اخذ کیا گیا ہے جس کا مطلب "سینگ سے مشابہ" ہے جبکہ اس کو یونانی زبان کے لفظ Zingiberi اور لاطینی لفظ Zingiber سے بھی بتدریج جوڑا گیا۔ تاہم ادرک کی تاریخ بہت لمبی ہے اور ابہام کا شکار ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ادرک کا اصل وطن چین یا بھارت ہے جس کے شواہد 500 سال قبل مسیح میں مشہور فلسفی کنفیوشس (Confucious) کی تحاریر سے ملتے ہیں۔ مشرق وسطیٰ کے تاجران نے ادرک کو یونان اور روم میں متعارف کروایا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ رومن حملہ آور ادرک کو برطانیہ لے گئے یہ چونکہ پودے کی جڑ ہوتی ہے اس لیے اس کی منتقلی بہت آسان ثابت ہوئی اور اس وجہ سے عربوں کو بھی یہ سہولت فراہم ہوئی کہ وہ ادرک کو جنوبی افریقہ اور پرتگال میں متعارف کروائیں۔ تیرہویں صدی میں اس کو جنوبی افریقہ لے جایا گیا اس کے بعد ہسپانوی تاجران نے میکسیکو، ویسٹ انڈیز اور خاص طور پر جیکا میں ادرک کی تجارت کو توسیع دی۔ جیکا ایک ایسا ملک ہے جو اب بھی یہ دعویٰ کرتا ہے کہ اس ملک میں پیدا ہونے والی ادرک اعلیٰ معیار کی ہے۔ 14 ویں صدی سے مرچوں کے بعد ادرک ہی سب سے زیادہ عام ہونے والا مصالحہ ہے۔

کاشت و آبائی ملک: گرم خطہ اور گرم موسم ادرک کی کاشت کے لیے موزوں ترین عناصر ہیں۔ ادرک کا پودا افقی انداز میں بڑھتا ہے اور زمین کے اندر اس کی جڑ کی افزائش ہوتی ہے۔ ادرک کا پودا تقریباً 3 فٹ اونچا ہوتا ہے جس کے پتے نیزے نما ہوتے ہیں اور اودے رنگ کے ساتھ زردی مائل رنگ کی ایک جھلک بھی اس کے پتوں میں پائی جاتی ہے۔ ادرک کی بوائی کے بعد اس کو مکمل تیار ہونے میں نو سے دس ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ دنیا کے اکثر ممالک میں ادرک کی فصل کی کٹائی کا کام اب بھی ہاتھ سے ہی کیا جاتا ہے۔ یعنی ادرک کی جڑوں کو زمین سے نکالنے کے لیے ہاتھ استعمال کیے جاتے ہیں۔ ادرک نکالنے کے بعد دھو کر صاف کی جاتی ہے اور تازگی ادرک فروخت کے لیے منڈی بھیج دی جاتی ہے جبکہ سوٹھ بنانے کے لیے ادرک دھوپ میں خشک کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ سوٹھ کو باریک پاؤڈر کی شکل میں چین کر گھریلو اور تجارتی استعمال میں لیا جاتا ہے۔ دنیا میں سوٹھ پاؤڈر کی بڑی مارکیٹیں برطانیہ، چین، امریکہ، مشرق وسطیٰ، سنگا پور اور ملائیشیا ہیں اس کے علاوہ اب ادرک انڈیا، چین، تائیوان، تانگیر یا جیکا اور مارشس میں بھی کاشت کی جانے لگی ہے۔ جبکہ آسٹریلیا بھی ادرک کی پیداوار کے لحاظ سے ایک نمایاں ملک ہے۔

خوشبو اور ذائقہ:

تازگی ادرک کو کٹنے سے اس میں سے جو خوشبو پھوٹی ہے اس کی مشابہت لیموں کی خوشبو سے ہوتی ہے۔ ادرک کی خوشبو میں ایک تازگی بھرا اور تیزی کا بھی احساس ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جیکا میں پیدا ہونے والی ادرک کی خوشبو نہایت اعلیٰ ہوتی ہے اس کے علاوہ کینیڈا میں کاشت ہونے والی ادرک بھی معیار

میں بہتر ہوتی ہے انڈیا اور افریقہ میں پیدا ہونے والی ادرک کا چھلکا گہری رنگت کا ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ کم خوشگوار ہوتا ہے۔

طباخی استعمالات:

ادرک میں پائے جانے والے قدرتی تیل کا استعمال کھانوں کو ذائقہ دینے کے لیے تجارتی پیمانے پر کیا جاتا ہے۔ اسٹری فرائی یا کری ڈشز کی لاتعداد اقسام میں تازگی ادرک کا استعمال مقبول و عام ہے۔ مصدقہ امر یہ ہے کہ تازگی ادرک ہندوستانی اور مشرقی کھانوں کا اہم جز ہے اس کو ڈشز میں مختلف طریقوں سے شامل کیا جاتا ہے۔ ڈشز کی میری ٹیشن کے لیے ادرک سلاسز یا پیسٹ کی صورت میں ڈالی جاتی ہے کدو کش اور چوپ کی ہوئی اشکال میں بھی ادرک کا استعمال ہوتا ہے اس کے علاوہ باریک کٹی ہوئی ادرک اسٹری فرائیڈ ڈشز اور سلاڈ میں چھڑکی جاتی ہے جبکہ کئی ڈشز کی گارنشنگ کے لیے جو لین کٹ ادرک لازمی تصور کی جاتی ہے۔

یہ تمام طریقے مختلف سمندری غذاؤں، مرغی، شکاری پرندوں، گوشت، سبزیوں اور نوڈلز کو پکانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ کوکنگ کے جدید انداز میں بھی ادرک کی شمولیت کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔

مغربی طرز کی بیکنگ کے لیے ادرک ایک اہم جز ہے۔ جنجر بریڈ، کیک اور سکس میں ادرک شامل کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مصالحہ اجار چٹنی، جام مینیچی ڈشز میں یہاں تک کہ مشروبات بنانے میں بھی اہمیت رکھتی ہے۔ مغربی ممالک میں جنجر بریڈ اور جنجر وائن بصد شوق نوش کی جاتی ہے۔

طبی و دیگر استعمالات: انگلینڈ کے بادشاہ ہنری ہشتم کا کہنا تھا کہ ان کی رعایا کو ادرک کا زیادہ استعمال اس کے میجائی



پانی کا رنگ پیلا ہو جائے پھر نہانے کے ٹب میں اس پانی کو ڈالیں یوں ادراک کے پانی سے اعصاب پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں کمی آئے گی تھکاوٹ دور ہوگی۔ پاؤں میں درم یا درد ہے تو اسے بھی آرام ملے گا اور جلد بھی شفاف اور نرم ہو جائے گی۔

امراض قلب کے لئے

امراض قلب میں بھی ادراک کا استعمال انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتا ہے۔ ادراک کو شریانوں میں خون جمنے یا گاڑھا ہونے سے روکنے والی بہترین (Anti Thrombosis) قدرتی دوا سمجھا جاتا ہے۔ اطباء قدیم سے لے کر موجودہ زمانے کے ہر بل ڈاکٹر خون کو شریانوں میں گاڑھا ہونے یا جمنے سے روکنے کے لئے ادراک کا سہارا لیتے ہیں۔

بہی وجہ ہے کہ دل کے امراض میں بھی ادراک کا استعمال موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ کار یہ ہے کہ 1/3 چائے کا چمچ پسی ہوئی ادراک کو کھانوں کے درمیان دن میں دو بار استعمال کریں۔ اس عمل سے شریانوں میں خون کی روانی میں بہتری آئے گی۔ خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں اُتارنے میں ادراک بہترین کردار ادا کرتی ہے۔ یہ دل کی کارکردگی میں اضافہ کر کے سست دوران خون کو درست کرتی ہے۔

چند ٹپس :

تازہ ادراک کا چھلکا اتار کر کدو کوش کر لیں، لیکن یہ دھیان رکھیں کہ آپ کی انگلیاں کدو کوش پر نہ لگیں۔ کدو کوش کی ہوئی ادراک کو مختلف کھانوں کی تیاری میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھلی ہوئی ادراک کو لہسن کے ساتھ پیس کر پیسٹ بھی بنایا جاسکتا ہے۔ لہسن کے علاوہ ادراک کو دیگر مصالحوں کے ساتھ بھی پیس کر ایئر ٹائٹ جار میں ڈال کر فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

چھلی ہوئی ادراک کے باریک سلائمز کاٹ لیں (جو لین) آپ اس کو مزید چھوٹا بھی کاٹ سکتے ہیں۔ اس ادراک کو اسٹرفرائی ڈشز میں استعمال کریں۔

چونگ بورڈ پر ادراک رکھ کر اس پر چاقو آڑا رکھ کر ہاتھ سے ضرب دیں۔ اس ادراک کو ان ڈشز میں استعمال کریں جس میں ادراک کو بعد میں نکال کر پھینکنا ہو جیسے پلاؤ کی بیجنی بنانے کے لیے پوٹلی میں ڈالیں۔

گوشت کی میری نیشن کے لیے کئی ہوئی ادراک کا استعمال کریں۔ پیسٹری پائی اور فروسٹ پڈنگز میں تازہ کدو کوش کی ہوئی ادراک کی بہت تھوڑی مقدار شامل کریں۔

نسرین شاہین



چائینیز اچاری ادراک، بیٹھے سر کے میں کھٹا بیٹھا اور قدرے تیز ذائقہ دیتی ہے۔ اس کو اپنی ٹائزر کے طور پر بھی کھایا جاسکتا ہے اور کھانے پکانے میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ سرخ میٹھی اچاری ادراک کو مصنوعی طریقے سے سرخ رنگ دیا جاتا ہے اور یہ تھوڑی ترش بھی ہوتی ہے لیکن اس کا اصل ذائقہ شیریں ہی ہوتا ہے۔ جاپانی اچاری ادراک چائینیز اچاری ادراک کے مقابلے میں بہت نازک ہوتی ہے اور اس کی بھی مزید مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ ایک کی رنگت سرخ جبکہ دوسری کا رنگ پھیکا ہوتا ہے۔ یہ میٹھی اور کافی مصالحوں دار ہوتی ہیں۔

اعصابی درد میں ادراک کا استعمال

جوڑوں، پٹھوں اور اعصابی درد میں بھی ادراک کو اکسیر کا درجہ حاصل ہے۔ جاپان میں خاص طور پر اس قسم کے مریضوں کا علاج ادراک کی مدد سے ہی کیا جاتا ہے۔ جاپان کے معروف ڈاکٹر کوجی پوموڑا جو ٹوکیو میں پریکٹس کے دوران ادراک سے علاج کے لئے خاص فارمولا بنا کر شہرت حاصل کر چکے ہیں۔ یہ خاص فارمولا کچھ اس طرح ہے کہ ادراک کے تقریباً 1 1/2 انچ کے مناسب سے ٹکڑے کے چھلکے اُتار کر ملل کی ایک تھیلی میں ڈال دیں اور اسے اُبلنے کے لئے ایک گیلن پانی میں رکھ دیں۔ تھیلی کو زیادہ سخت بند نہ کریں بلکہ اتنا ڈھیلا رکھیں کہ اس میں موجود ٹکڑے پانی اُبلنے پر تھیلی کے اندر حرکت کر سکیں پھر سات 7 منٹ تک برتن کو سختی سے (ایئر ٹائٹ) بند کر دیں تاکہ ذرا بھی بھاپ نہ نکلنے پائے۔ اس کے بعد لکڑی کی ڈوٹی سے ملل کی تھیلی یا پوٹلی کو پانی میں دبائیں۔ یہاں تک کہ ادراک سے نکلنے والا رس پانی میں اچھی طرح حل ہو جائے اور تھیلی میں صرف پھوک رہ جائے اور

چائینیز اچاری ادراک، بیٹھے سر کے میں کھٹا بیٹھا اور قدرے تیز ذائقہ دیتی ہے۔ اس کو اپنی ٹائزر کے طور پر بھی کھایا جاسکتا ہے اور کھانے پکانے میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ سرخ میٹھی اچاری ادراک کو مصنوعی طریقے سے سرخ رنگ دیا جاتا ہے اور یہ تھوڑی ترش بھی ہوتی ہے لیکن اس کا اصل ذائقہ شیریں ہی ہوتا ہے۔ جاپانی اچاری ادراک چائینیز اچاری ادراک کے مقابلے میں بہت نازک ہوتی ہے اور اس کی بھی مزید مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ ایک کی رنگت سرخ جبکہ دوسری کا رنگ پھیکا ہوتا ہے۔ یہ میٹھی اور کافی مصالحوں دار ہوتی ہیں۔

خواتین کے امراض میں ادراک کا استعمال

خواتین کے جملہ امراض میں بھی ادراک بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ادراک کا رس حیض سے متعلق خرابیوں یا رکاوٹ میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس ضمن میں تازہ ادراک کا ایک ٹکڑا لے کر ایک کپ پانی میں اُبال لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر دن میں ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ مفید اثرات ظاہر ہوں گے۔ ادراک کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی کھالینا چاہئے۔

خواص کی بناء پر کرنا چاہیے۔ ہنری کے اس بیان کے 150 سال بعد ایک ہرسلٹ کلپر (Culpeper) نے بھی اس بیان پر تصدیق کی مہر لگاتے ہوئے کہا کہ ”ادراک غذا کو ہضم کرنے کے لیے مددگار ہے معدے کو گرمی دیتی ہے بصارت کو صاف کرتی ہے اور ضعیف مردوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ ادراک چونکہ پٹھوں کو گرمی فراہم کرتی ہے لہذا گٹھیا کے مرض کے لیے لا جواب ہے۔“ صحت سے متعلق ہر قسم کے مسائل حل کرنے میں ادراک نہایت موثر ثابت ہوتی ہے۔ ادراک خون کی ناقص گردش کے لیے مفید ہے تبخیر معدہ اور بد ہضمی کے لیے بھی موثر ہے۔ کھانسی، نزلہ اور زکام سے متاثرہ افراد کو ادراک کا جوشاندہ لینا چاہیے۔ سفر کے دوران اور اس کے بعد رونما ہونے والی بیماریوں کے لیے ادراک ایک نجات دہندہ ہے۔ اس میں موجود قدرتی تیل خوشبو جات کی صنعت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ادراک کی اقسام

تازہ ادراک موٹی اور سنہرے چھلکوں سے ڈھکی ہوتی ہے۔ تازہ اور جوان ادراک کا چھلکا پتلا اور ہموار ہوتا ہے جبکہ پرانی ادراک وزن میں ہلکی اور ریشوں سے بھری ہوتی ہے اور نئی یا تازہ ادراک کے مقابلے میں یہ مردہ اور مر جھائی ہوئی نظر آتی ہے۔ ایسی ادراک جو وزن میں بہت ہلکی ہو جس کا چھلکا جھریوں زدہ اور بہت نرم ہو ہرگز نہیں لینی چاہیے۔ اس کے علاوہ ادراک کے ایسے ٹکڑے جن کے کٹے ہوئے کناروں پر نمی محسوس نہ ہو موٹے ریشے والے ہوں انہیں خریدنے سے اجتناب کریں۔ مشرقی ممالک میں تازہ ادراک اسٹورز پر وافر مقدار میں دستیاب ہوتی ہے۔ ادراک خریدتے وقت اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ ادراک کی سطح ہموار ہو اس میں عرق بھرا ہوا ہو اور اس کا گودا نرم ہو۔ ذائقہ قدرے گرم اور ترش ہو۔

خشک ادراک کی گانتھ:

اچار کے مصالحوں میں خشک کی ہوئی ادراک کی گانتھ ایک اہم اور روایتی مصالحہ ہے۔ سرکہ یا اچار کے دیگر کچھ کو ذائقہ دینے کے لیے ادراک کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ملل کے ایک کپڑے میں باندھ کر اچار یا سرکے میں ڈال دیا جاتا ہے۔ جن علاقوں میں تازہ ادراک دستیاب نہیں ہوتی ہے خشک ادراک یعنی سوٹھ استعمال کی جاتی ہے۔

پینے کے بعد سوٹھ کی رنگت ہلکی ریشلی ہو جاتی ہے اور یہ گھریلو اور پیشہ ورانہ طور پر کی جانے والی بیکنگ میں استعمال ہوتی ہے۔

اچاری ادراک:

اچاری ادراک کو مشرقی کھانوں میں خاصی اہمیت حاصل ہے۔ اس کی مختلف اقسام موجود ہیں۔



فرسودہ توہمات سے نجات پالیں تو اچھا ہے

افسوس کا مقام یہ ہے کہ ہمارے اس ترقی پذیر معاشرے میں افراد کو سوچنے اور غور و فکر کرنے کی تربیت دی ہی نہیں جاتی اور لوگ عام طور پر لکیر کے فقیر بنے رہنا ہی پسند کرتے ہیں

توہم پرستی کے بارے میں غیر معمولی صورت وہ چند عقائد ہیں جنہیں پوری دنیا میں تسلیم کیا جاتا ہے اور ان عقائد کو ذہنوں سے جھٹکنے کے لیے سخت فہم و فراست و عملی علم کی ضرورت ہے

ہیں انہیں بہت بڑا سمجھا جاتا ہے اور یہ فضول اور ناکارہ یقین نسل در نسل چلے آ رہے ہیں۔ اس کی ایک اہم وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے اس ترقی پذیر معاشرے میں افراد کو سوچنے اور غور و فکر کرنے کی تربیت ہی نہیں دی گئی اور وہ عام طور پر لکیر کے فقیر بنے رہنا ہی پسند کرتے ہیں اور ان کا یہ کہنا کافی ہوتا ہے کہ یہ بات ہمارے بزرگ کہہ رہے ہیں اور اگر ہم نے ان پر گمان کرنا ترک کر دیا یا موجود اعتقادات سے انحراف کیا تو اس کا براہ راست نقصان اس شخص کو پہنچے گا جو اس میں ملوث ہوگا۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ لوگ مروجہ توہمات پر یقین کرتے اور اس کی اطاعت کرتے ہیں چاہے وہ اس کے مکمل طور پر قائل نہ بھی ہوں صرف اس لئے کہ وہ کسی قسم کا رسک نہیں لینا چاہتے۔ عام طور پر ہر کسی کا رد عمل یہ ہوتا ہے ”رہنے دو۔ جب مجھے اس سے نقصان نہیں پہنچ رہا تو میں ہی کیوں اس رسم کو توڑنے کی کوشش کروں؟“

بعض اوقات اتفاق سے خاندان کی مروجہ توہمات کی اطاعت سے انکار پر ہو سکتا ہے کہ کوئی حادثہ پیش آجائے۔ مثال کے طور پر کسی خاص دن کسی خاص سمت میں سفر کا ارادہ ملتوی کرنے کو کہا جائے اور حادثہ پیش آجائے۔ تو یہ اس وہم کو مزید تقویت عطا کر دیتا ہے۔

اکثر اوقات توہم پرستی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا اور نہ ہی اس سے کسی کو کسی قسم کا فائدہ پہنچتا ہے۔ مذہب کی آرزو میں استحصال کرنے والے اپنے نقطہ نگاہ سے اس لیے درست قرار دیئے جاتے ہیں کہ لوگ ان کے بہکاؤوں اور جھانسون میں خود ہی آنا پسند کرتے ہیں۔ خاص طور پر جب وہ کسی پریشانی، تکلیف اور دکھ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ البتہ توہم پرستی پر یقین کرنے سے اس میں

پاگلوں کی مانند اس کے جوڑے کی تلاش کا آغاز ہو جاتا ہے۔

وبم کا خاتمہ

ایسے ہی ایک خوشگوار دن میں اپنے والد کے ہمراہ



ٹرین میں سفر کر رہی تھی۔ ٹرین تیزی سے دوڑ رہی تھی۔ اچانک میرے والد نے ایک میدان کی جانب اشارہ کیا جہاں نیل کٹھ بھرے ہوئے تھے اور مجھ سے پوچھا کہ اتنی بڑی تعداد سے کیا مفہوم لیا جاسکتا ہے۔ میری زبان گنگ ہو گئی۔ بھلا کون اس بات کا جواب دے سکتا تھا؟ اور یوں میرا ایک پسندیدہ گمان یا وہم بھک سے ہوا میں اڑ گیا۔ البتہ اس نظارے نے یقینی طور پر اس یقین کو میرے دل و دماغ سے نکالنے میں واقعی مدد کی۔ ہمارے اطراف میں جس نوعیت کی توہمات موجود

حلقہ اثر میں کھوج لگاتے اور اس پر یقین کرتے ہیں۔ ایک عام اور غریب آدمی کو ہم سڑک کے کنارے یا فٹ پاتھ پر براجمان نجومی سے اپنی قسمت کا حال دریافت کرتے دیکھتے ہیں جہاں اکثر طوطا فال نکالتا ہے تو دوسری جانب امیر اور مشہور شخصیات اپنے ذاتی

نجومیوں سے مشورہ کرتے اور مخصوص زائچہ بنواتے ہیں کہ اچھے وقتوں اور برے وقتوں میں انہیں کیا ”کرنا“ اور کیا ”نہیں کرنا“ ہے۔

توہم پرستی کی شکل ایک جگہ سے دوسری جگہ اور ایک خاندان سے دوسرے خاندان میں تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اس کے باوجود انتہائی بچکانہ سی لیکن عالمگیر طور پر تسلیم شدہ توہمات میں سے ایک کا ربط بے چارے نیل کٹھ سے ہے کہ اگر اسے جب اکیلا دیکھا جائے تو یہ تصور کیا جاتا ہے کہ یہ بد قسمتی کی علامت ہے۔ اور پھر

ہمارا ملک اور ہماری تہذیب بہت سی اچھی چیزوں کے لیے مشہور ہے جیسے کہ قدرتی حسن، علاقائی رسم و رواج، روایات و اقدار، لباس، ورثہ، اور لڈیو چٹ پٹے کھانے۔ اسی طرح ایک اور شے بھی ہماری شہرت کا باعث ہے اور وہ شے توہم پرستی ہے۔ توہم پرستی صرف ہمارے ملک تک ہی محدود نہیں۔ ماڈرن اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی اس کا وجود ہے اور مشرق ہو یا مغرب کوئی بھی اس سے مبرا نہیں۔ حد تو یہ ہے کہ مغربی دنیا میں توہم پرستی کے واقعات اور اس کے نتیجے میں رونما ہونے والی اموات آئے دن سننے میں آتی ہیں۔

توہم پرستی اور توہمات کا منبع کیا ہے، اس کا علم تو شاید کسی کو نہیں لیکن جب کبھی ایسی صورت حال درپیش آجاتی ہے تو لوگ ان پر عمل کرنے سے بالکل نہیں چوکتے اور کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتے۔ بلکہ بعض توہمات پر تو نہایت سنجیدگی سے عمل کیا جاتا ہے۔

ایک بار اگر کوئی توہم پرستی کا شکار ہو جائے تو پھر بڑی سے بڑی حقیقت سے بھی اس کے عقیدے میں کوئی فرق نہیں پڑتا اور وہ جو بھی قدم اٹھاتا ہے اس پر کسی کو بھی حیرت نہیں ہوتی۔ جیسا کہ انسانی فطرت میں احتیاط اور فکر مندی کے عناصر شامل ہیں۔ اسی طرح بے انتہا توہم پرستی ذات کی ثانوی فطرت بن جاتی ہے۔ خاص طور پر ذاتی معاملات میں۔ اور آج کل کرہ ارض پر کون شخص ہے جو توہمات پر یقین نہیں رکھتا۔ چاہے وہ امیر ہو یا غریب، پڑھا لکھا ہو یا جاہل، ممتاز شخصیات ہوں یا پسماندہ اور خستہ حال علاقوں کے باشندے؟ حتیٰ کہ سربراہان مملکت بھی اپنے باشعور ہونے کا ادراک کھو بیٹھتے ہیں اور توہم پرستی کے ذاتی





جار ہے ہیں۔ محسوس یہ کیا گیا ہے کہ یہ سوال اگر کسی کے زوردار آواز سے چھینکنے کے ساتھ منسلک کر دیا جائے (چاہے اس شخص کو کتنا ہی شدید نزلہ زکام ہو اور وہ چھینکوں پر قابو پانے میں کامیاب نہ ہو پارہا ہو) تو اسے بھی تباہی اور آفت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ فہرست بے حد طویل ہے۔ جتنے زیادہ لوگ ہوں گے اتنے ہی ان کے عقیدے ہوں گے اور اتنے ہی زیادہ توہمات جنم لیں گے۔

بعض اوقات ہمیں پرانے زمانے سے چلی آنے والی توہمات میں کسی حد تک سچائی اور جواز بھی مل جاتا ہے۔ اس کی چند ایک مثالیں پیش کی جاتی ہیں۔ پرانے زمانے میں کہا جاتا تھا کہ

ثابت ہوتی ہے اور خاص طور پر نوجوان لڑکیاں بچنے کے دوران ہانڈی سے کچھ چھکنے سے اجتناب کرتی ہیں۔ اس پابندی کی اصل وجہ دو انداز میں بیان کی جاسکتی ہے۔ پہلا تو یہ کہ جو کھانا پک رہا ہو وہ قدرتی طور پر کھائے جانے کے قابل نہیں ہوتا اور اگر کھالیا جائے تو یہ بد منضمی اور معدے میں خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔ لہذا پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ دوسری وجہ یہ کہ جنس کا تعصب جو آج بھی خاص طور پر ہمارے مذہبی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ وہاں پر ڈش کا بہتر اور بڑا حصہ ہمیشہ پہلے گھر کے مردوں اور لڑکوں کو دیا جاتا ہے۔ لڑکیوں کو ہمیشہ بچا کھلایا بعض اوقات تو کچھ بھی کھانے کو ہی نہیں ملتا۔ چونکہ مرد حضرات کچن سے دور رہتے تھے اور خواتین کھانے پکانے کے دوران ذائقہ چکھ لیتی تھیں تو اس روان کو ختم کرنے کے لئے جو کہ ایک مشکل کام تھا، یہ جواز پیش کیا گیا کہ جو لڑکیاں پکتی ہوئی ہانڈی میں سے کچھ کھائیں گی ان کی شادی دیر سے ہوگی۔ چونکہ عام طور پر لڑکیاں ہی کھانا پکاتی ہیں اس لئے شادی کو اس معاملے سے ربط کر لیا گیا اور یہ نسخہ کارگر ثابت ہوا۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اپنے پرانے وقتوں کے ان توہمات پر اسی طرح سے عمل پیرا رہیں گے؟ آج کی دنیا ٹیکنالوجی کے عجائبات کی دنیا ہے یہ مکمل طور پر عقلی دلائل اور منطق کی بنیاد پر..... حقائق اور اعداد و شمار پر، شعور اور عمل پر قائم ہے۔ اس لیے ان بوسیدہ اور غیر سائنسی عقیدوں پر قائم رہنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔

یہی وقت ہے کہ ان خیالات اور عقائد سے ہمیشہ کے لیے پیچھا چھڑالیا جائے جو آج کے ماڈرن ذہنوں میں شک و شبہ اور خوف پیدا کر رہے ہیں جس سے انفرادی اور اجتماعی ترقی، افزائش اور آگے بڑھنے کی صلاحیتوں کو محدود ہونا پڑتا ہے۔

☆☆



کو نہایت دہشت اور نفرت سے قبول کیا جاتا ہے۔ بعض بڑے ہوٹلوں اور تعمیراتی کمپنیوں نے عرصہ ہوا ایک نادر اور اچھوتے آئیڈیے پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ ان کے ہندسوں کے نظام میں "13" کے ہندسہ کا وجود ہی نہیں ہوتا۔ وہ "12" نمبر سے سیدھا "14" نمبر پر جست لگا لیتے ہیں اور یوں انہوں نے اپنے اس مسئلہ کا حل تلاش کر لیا ہے۔ بہر حال جس طرح دیگر ہر معاملات میں کہیں نہ کہیں گنجائش نکالی جاتی ہے اسی طرح "13" کا ہندسہ بہت سے لوگوں کے لیے مبارک اور بے حد کنگی بھی ثابت ہوا ہے۔

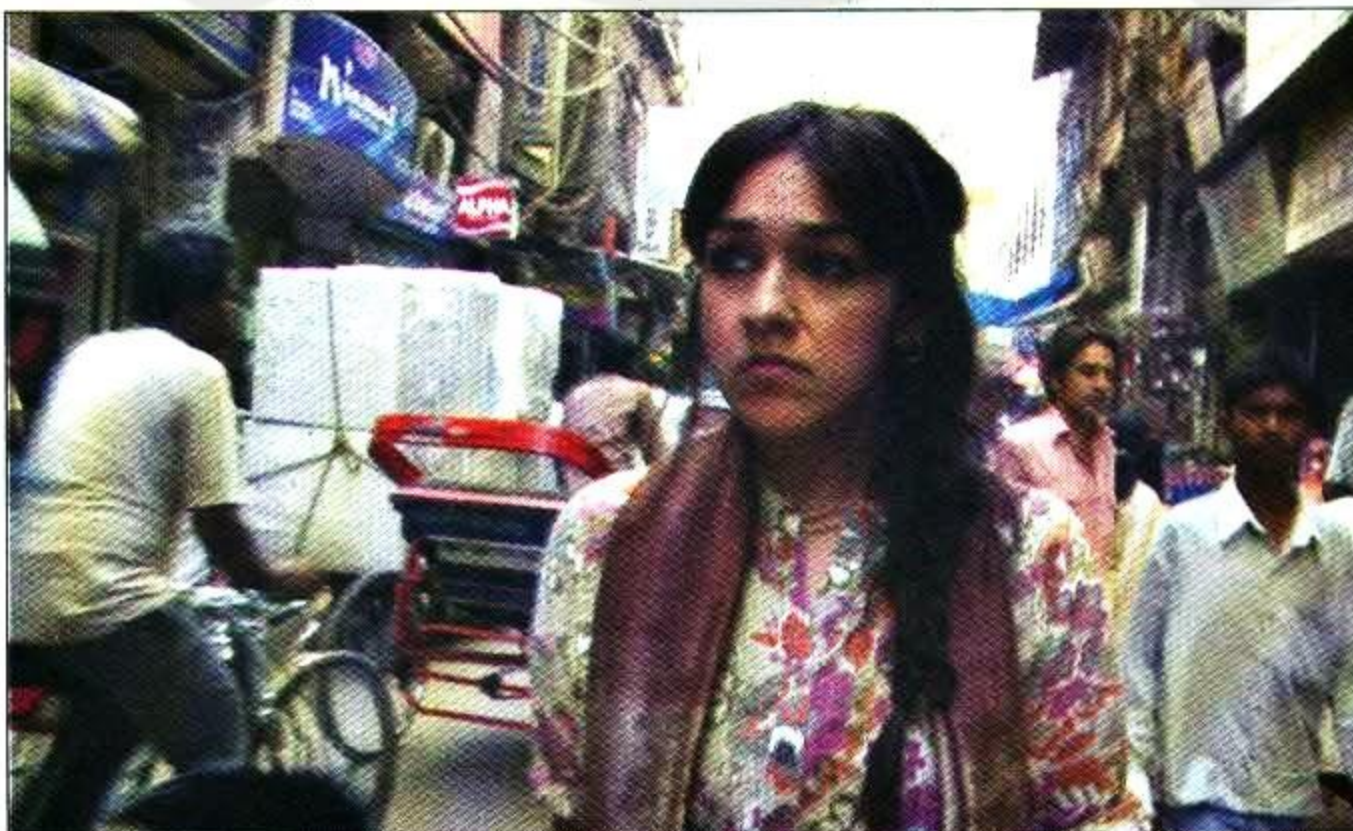
تو ہم پرستی کی ایک اور مثال بلی کی ہے۔ حالانکہ بلی ایک انتہائی بے ضرر جانور ہے اور اس میں اس بے چاری کا کوئی قصور نہیں ہوتا۔ لیکن اکثر پیدل چلنے والے اور ڈرائیور حضرات بعض اوقات اس راستے کو ترک کر دیتے ہیں اگر سامنے سے بلی راستہ کاٹ جائے۔ بلی اور خاص طور پر سیاہ بلی ایک بہت برا شگون سمجھی جاتی ہے جبکہ کالے رنگ کے کتے کی بطور مہمان آمد کو اچھا شگون سمجھا جاتا ہے اور جہاں تک ممکن ہو اس کی خوب خاطر مدارات کی جاتی ہیں کیونکہ وہ خوش قسمتی کے ساتھ گھر کی آسودہ حالی کا پیام بھی سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے ماتھے پر بل پڑ جاتے ہیں اگر ان سے سرسری طور پر یہ پوچھ لیا جائے کہ وہ کدھر

نقصان اٹھانے والے ہمیشہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اس میں ملوث ہوتے ہیں اور کسی کو فائدہ نہیں پہنچتا۔ نہ تو براہ راست اور نہ ہی بالواسطہ۔ اگر کوئی منگول کے روز اپنا کوئی پروگرام ملتوی کر دیتا ہے تو اس کا فائدہ کس کو پہنچے گا؟ کسی کو نہیں۔ اگر کوئی اپنے بال بدھ کے بجائے جمہرات کے دن دھوتا ہے تو کیا قیامت آجائے گی؟ اگر چھت پر کوا آکر بیٹھ جاتا ہے اور بولنے لگتا ہے تو اضافی کھانا پکالیا جاتا ہے چونکہ یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ مہمان آنے والے ہیں لیکن اگر کوئی مہمان نہیں آتا تو رزق کے ضائع ہونے کا الزام کس کے سر دھرا جائے؟

سوالات تو بہت سے ہیں لیکن ان کا حقیقت میں جواب دینے والا کوئی نہیں۔ ہمارے اپنے ذہنوں کو عملی علم اور فہم و فراست کے مظاہرے کے لیے سخت محنت کرنا پڑے گی تاکہ اس قسم کی صورت حال کا سامنا صحیح طور پر کر سکیں۔

جب توہمات اپنے اثرات سمیت ہمارے موجودہ معاشرتی معیار پر غالب آجائیں تو پھر صورت حال بہت بھیانک ہو جاتی ہے۔ اس کی سب سے بدترین لیکن انتہائی نافذ العمل مثال ہمارے معاشرے میں کسی طلاق یافتہ یا بیوہ کی ہے۔ معاشرہ چاہے کتنا ہی ترقی یافتہ کیوں نہ ہو گیا ہو، انہیں ہمیشہ تحقیر بھری نگاہوں سے دیکھا جاتا ہے اور خاص طور پر خوشی یا تہوار کے موقع پر ان کی موجودگی کو نحوست قرار دیا جاتا ہے چاہے وہ شادی کی تقریب ہو یا کسی نئے ننھے مہمان کی آمد کی پارٹی۔ یہ تو ایک صورت حال بیان کی گئی ہے جہاں بیواؤں کے بارے میں تو ہم پرستی نے لوگوں کے ذہنوں میں بے انتہا طاقتور لیکن مکمل طور پر غلط عقیدے کو بٹھا دیا ہے۔

تو ہم پرستی کے بارے میں ایک غیر معمولی صورت وہ چند عقائد ہیں جنہیں پوری دنیا میں عالمگیری طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔ "13" کے ہندسے کے بارے میں فوہیا دنیا بھر میں مشہور ہے۔ چاہے وہ کسی ہوٹل کے کمرے کا نمبر ہو، کسی فلیٹ کا نمبر ہو یا کسی پدمست موقع کی تاریخ، اس نمبر



کھانسی سے نجات پائیں

موسم سرما کی پریشانی

اگر کھانسی کا علاج اس کی نوعیت کے مطابق نہ کیا جائے تو یہ صورتحال کو سدھارنے کے بجائے مزید بگاڑ کا باعث بن سکتا ہے

سینے کی جکڑن اور دائمی کھانسی سے چھٹکارا پانے کے لیے لہسن سب سے بہترین دوا ثابت ہو سکتا ہے شہد کے استعمال سے گلے کی خراش میں راحت ملتی ہے یہ بلغم بھی دور کرتا ہے

سینہ انیس



کھانسی قدرتی جسمانی ردعمل ہے جو گردوغبار سے اٹی ہوئی آب و ہوا اور ٹریفک کے دھوئیں کی وجہ سے یا بلغمی جھلی برانڈیفیکشن کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ کھانسی کسی سنگین بیماری کی علامت کو بھی ظاہر کرتی ہے اگر کھانسی مسلسل کئی دنوں تک ہوتی رہے تو اس کو طبی ماہرین کی توجہ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ مستقل ایک ماہ سے زیادہ کھانسی کا موجود رہنا کسی خطرناک بیماری کا الارم بھی ہو سکتا ہے لیکن اس کی کوئی خاص وجہ بھی نہیں ہو سکتی ہے بہر حال احتیاط علاج سے بہتر ہے کہ مصداق کسی بھی بیماری سے بچاؤ کے لیے احتیاط لازمی کرنی چاہئے۔

کھانسی خشک یا بلغمی ہو سکتی ہے۔ بلغمی کھانسی کی وجہ سے ہونے والا بلغم سفید سے ہرے رنگ میں تبدیل ہونے لگتا ہے۔

اس کا رنگ مزید گہرا ہو جائے تو یہ عام طور پر انفیکشن کی نشاندہی کرتا ہے۔ خشک کھانسی، بخار اور فلو کی وجہ سے ایک ہفتہ بھی رہ سکتی ہے اور دوسری صورت میں اکثر یہ ایک عادت بھی بن جاتی ہے جیسے بلا وجہ کھانسا وغیرہ۔

قدیم چینی طب میں پھیپھڑے جذباتی غم کے شریک کا تصور کیے جاتے ہیں۔ اچانک سے ملنے والی بری خبر کا شدید جھٹکا جیسے کسی عزیز کی موت کی خبر سنانے کی جکڑن اور سانس کا مسئلہ (Asthma) وغیرہ جیسے مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ اعصابی نظام کے علاج کے لئے لیسن بام بہت مفید اور کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

ان تمام کیفیتوں میں طبی علاج کا انتخاب کھانسی کی نوعیت پر محیط ہوتا ہے آیا کھانسی خشک ہے یا بلغمی اور بلغم کی رطوبت گاڑھی ہے یا تپتی پانی جیسی ہے۔ کھانسی کے طبی علاج میں Expectorants (بلغم نکالنے والی دوا کا اثر موجود ہوتا ہے۔ یہ طبی ادویات کھانسی کے عمل کو بڑھا دیتی ہیں تاکہ بلغم کا اخراج ممکن ہو سکے اور آہستہ آہستہ پھر کھانسی کو بھی روک

کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو سینے کی جکڑن اور دائمی کھانسی سے چھٹکارا پانا چاہتا ہے، اس کے لیے لہسن سب سے بہترین دوا ثابت ہو سکتا ہے۔ سینہ صاف کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ لہسن میں بنے ہوئے کھانے کھائیں تو اس سے بہت افادہ ہوگا۔

پیاز بھی کھانسی کے علاج کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ شہد کا استعمال بھی بلغمی جھلی کو سکون اور شفاء بخشتا ہے۔ بہت ہوا ز کام بھی عام طور پر کھانسی کی اہم وجہ ہوتا ہے۔ سونف اور سونف کے جوشاندے سے کھانسی میں بہت افادہ ہوتا ہے اور گلے کی خراش کو راحت ملتی ہے۔

جوشاندہ اور چائے کی طرح کھانسی کے علاج کے لئے پسیلوں کی مالش کرنے سے بھی بلغم باہر نکالنے میں مدد ملتی ہے۔ سینے کی مالش کے لیے بہت سے تیل تیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں ایک کا طریقہ یہ ہے کہ 5 قطرے سونف کا تیل اور 10، 10 قطرے گوند اور تھائم کے تیل 50ml بادام کا تیل ملا کر دن میں تین دفعہ سینے کی مالش کریں۔ اس سے کھانسی میں بہت آرام آئے گا اور سینے اور پھیپھڑوں کو بھی راحت حاصل ہوگی۔

مالش کا نعم البدل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ رومال پر اس مرکب کے چند قطرے نکالنے جائیں اور اس کو سوگھ لیا جائے یا رات کو سوتے وقت برتن میں پانی بھر کر اس مرکب کے چند قطرے پانی میں ڈال دیے جائیں اور برتن کو کمرے میں میز پر رکھ دیا جائے تو اس سے رات میں کھانسی کے نفلے سے اعانت مل سکتی ہے۔ ان تمام قدرتی گھریلو نسخوں سے کھانسی، جو سردیوں میں آپ کو ابھرنے پریشانی کا شکار کر دیتی ہے سے نجات مل سکتی ہے۔



☆☆

دلکش راز

حسن کو نکھارنے کے

موسم سرما میں کریم یا موٹیچر انرژنگ بیس کا سمیٹک پروڈکٹس کا استعمال بہت مناسب رہتا ہے

صبا ناز عنایت

خوبصورتی و دلکشی میں اضافے کے لیے کاسمیٹک پروڈکٹس کا استعمال بہت اہم کردار ادا کرتا ہے اس لیے میک اپ کرنے کی بنیادی باتوں سے واقفیت حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔



بچنا سنورنا اور سولہ سنگھار کرنا خواتین کی دلچسپی کا ایسا موضوع ہے جس سے ان کی دلچسپی کسی بھی وقت اور کسی بھی عمر میں کم نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ وہ حسن کو نکھارنے والی نئی نئی بیوٹی ٹیس کے بارے میں جاننا چاہتی ہیں۔ ہر عورت دوسری سے مختلف ہوتی ہے اور یہ ضروری نہیں کہ ایک میک اپ اسٹائل جس میں آپ کی سہیلی مہبوت کر دینے والے حسن کی حامل نظر آ رہی ہے وہ آپ کو بھی کسی پری پیکر کا سارو پ عطا کر دے لیکن تھوڑی سی محنت، وقت اور توجہ کے ساتھ اور خود اپنا تجزیہ کرتے ہوئے آپ یہ جان سکتی ہیں کہ آپ کے لیے کون سا میک اپ اسٹائل موزوں ہے اور کس اسٹائل کو منتخب کرے آپ اپنے وقت اور پیسے کی بچت کر سکتی ہیں اور اپنے روپ کو اک نیا سویرا عطا کر سکتی ہیں۔

آج کے اس تیز رفتار دور میں خواتین کئی چیلنجز کا سامنا کر رہی ہیں، انہیں ایک لمبی ٹائمنگ دینے کا کردار ادا کرنا پڑ رہا ہے اور وہ ہمیشہ، وقت کم ہے اور مقابلہ سخت کی کٹکٹ میں جتنا نظر آتی ہیں۔ اسی لیے ہم میں سے بیشتر خواتین کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ گھنٹوں آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سر اپنے کو سنوارنے کے جتن کرتی رہیں۔ اس لیے یہ بے حد ضروری ہے کہ خواتین کو میک اپ کی بنیادی باتوں پر عبور ہونا چاہئے اور پروڈکٹس جو وہ استعمال کر رہی ہیں انہیں سمجھنا چاہئے۔ اس طرح سے آپ اس قابل ہو سکیں گی کہ بنا کسی اضافی کوشش کے اپنا بہتر لگ حاصل کر سکیں کیونکہ آپ اس کے درست نتائج کے بارے میں جانتی ہوں گی جسے آپ حاصل کرنا چاہتی ہیں۔

زیر نظر مضمون میں ہم آپ کو چند ایسی میک اپ ٹیس، ٹرس اور اپیشیل ٹیکنیکس کے بارے میں بتا رہے ہیں جنہیں جان کر آپ اپنی بیوٹی کا سمیٹکس کو کسی پروڈکٹس کی طرح استعمال کر سکیں گی اور ان کے بہترین نتائج سے مستفید ہو سکیں گی۔

1- اپنی سیاہ کہنی کو فریش لیوں کے کٹے ہوئے ٹکڑے کی مدد سے رگڑیں، یہ قدرتی طور پر پلچ کی طرح اثر دکھاتا ہے۔ اس عمل کے بعد جلد کو موٹیچر انرژنگ کر لیا جائے تو یہ جوس کے خشک اثرات کو کم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

2- اپنے فاؤنڈیشن کو رنگدار موٹیچر انرژر میں تبدیل کرنے کے

4- حالیہ ریسرچ سے یہ تصدیق ہوئی ہے کہ سیدھا سونے کا عمل جھریوں کی افزائش روکنے میں معاونت کرتا ہے۔

5- ایک پیالے میں گرم پانی لیں اس میں 4 کھانے کے چمچے نمک شامل کریں اور اپنے پیراس میں رکھ دیں یہ عمل آپ کے پاؤں کو گھنٹوں کی سوزش سے پاک رکھتا ہے۔

6- اگر آپ کے ناخن بے حد نرم ہیں تو انہیں اس وقت فائل کریں جب

ان پرنیل پاش لگی ہوئی ہو اس طرح سے وہ ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے۔
7- اگر آپ آئی بروز بنوانے کی تکلیف سے گھبراتی ہیں تو آپ کو اس درد سے نجات دلانے کا آسان طریقہ کار پیش ہے، آئی بروز بنوانے سے قبل آئس کیوب کی مدد سے اس حصے کو نم کر لیں یہ عمل آپ کو تکلیف سے محفوظ رکھے گا۔

8- اپنے چہرے کو صحت مندی کی چمک عطا کرنے کے لیے گالوں پر بشر استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ ناک کی پھٹنگ، تھوڑی اور کپٹی پر برش کی مدد سے بشر کے اسٹروک لگائیں۔ یہ آپ کے چہرے کو اک انوکھی ضروفشانی عطا کرے گا۔

9- جب آپ آنکھوں پر ڈارک کلمر کے شیڈز کا استعمال کرتی ہیں تو اپنی آنکھوں کے نچلے حصے میں لوز یاؤڈر لگائیں تاکہ آئی شیڈز کے گرنے والے ذرات کی وجہ سے آپ کی جلد دھبوں سے محفوظ رہے۔

10- اگر آپ اپنے ہونٹوں کو بڑا دکھانا چاہتی ہیں تو ہلکے رنگوں اور چمک والی لب اسٹک کا استعمال کریں اور اگر ہونٹ چھوٹے دکھانا چاہتی ہیں تو ڈارک کلمر کی



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

استعمال سے آپ کی چمکی پلکوں پر مسکارا چمک جاتا ہے جو دیکھنے والوں پر براتنا اثر ظاہر کرتا ہے۔ کوشش کریں چھوٹے اور پتلے برش کی مدد سے الگ الگ ہر پلک پر مسکارا لگائیں۔

23- میک اپ لگانے سے قبل اچھی طرح تسلی کر لیں کہ آپ نے اپنی جلد پر بھر پور طریقے سے موشنر انر کو جذب کر لیا ہے، کیونکہ یہ عمل میک اپ لگانے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

24- اگر آپ واقعی اپنی آنکھوں کو چمکدار بنانا چاہتی ہیں تو صرف آنکھوں کی چمکی پلکوں کے اندرونی حصے پر نرم وائٹ کاسمیٹک پمپل کی مدد سے آؤٹ لائن بنائیں۔

25- لپ گلوں کا استعمال سادگی کو ظاہر کرتا ہے اگر آپ اسے صرف اپنے نچلے ہونٹ کے درمیانے حصے پر لگائیں تو یہ بہت اچھا اثر دیتا ہے۔

26- اپنے ٹوٹے ہوئے یا کھڑے ہوئے ناخنوں کی بد صورتی چھپانے کے لیے آپ مصنوعی ناخنوں کا استعمال کر سکتی ہیں۔

27- اگر آپ کا پمپل یا ایک آئی۔ لائسنر بہت سخت ہے اور اس کے استعمال سے آپ کو اپنی جلد میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے تو انگلی بار سے لگانے سے پہلے لائٹ (بلب) کے سامنے کچھ سیکنڈ کے لیے رکھیں اور پھر اس کے استعمال سے یقیناً آپ کو کھنچاؤ محسوس نہیں ہوگا۔

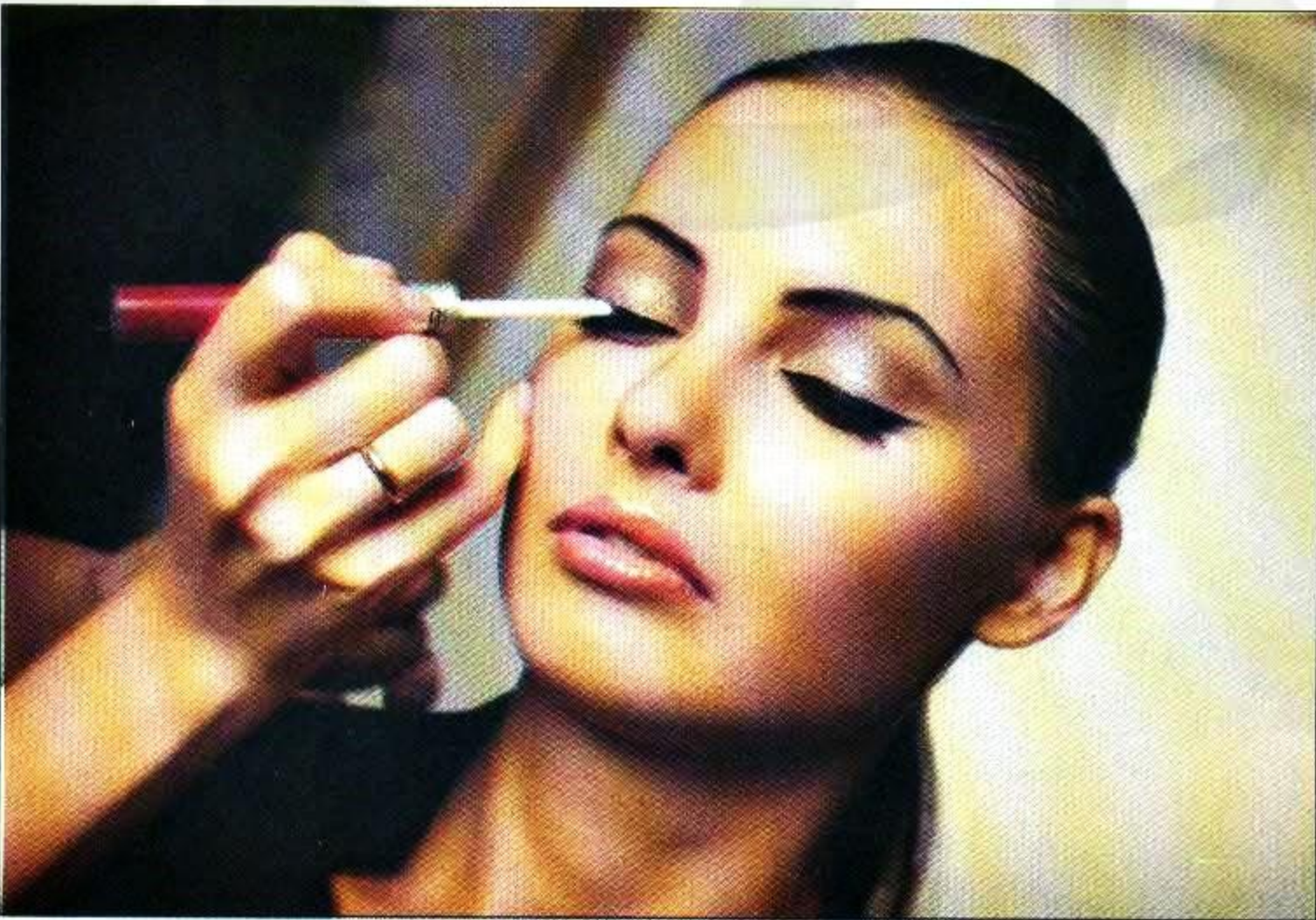
28- اگر مسکارے کے استعمال سے آپ کی پلکیں چمک جاتی ہیں تو پہلے برش کو نشوون پر لپیٹ لیں تاکہ اضافی مسکارا صاف ہو جائے، پھر کچھ دیر روشنی میں رکھ دیں تاکہ برش کے کھردرے اور سخت بال قابل استعمال بن جائیں۔

29- اکثر خواتین نے یہ بات نوٹس کی ہوگی کہ جب آپ لپ اسٹک لگاتی ہیں تو لپ اسٹک آپ کے دانٹوں پر بھی لگ جاتی ہے اگر آپ اپنے دانٹوں کو لپ اسٹک سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو لپ اسٹک لگانے کے بعد اپنی انگلی کو منہ میں رکھیں، اور اپنے ہونٹوں کو دبائیں پھر انگلی باہر نکال لیں اس عمل سے آپ کے دانٹ لپ اسٹک لگنے سے محفوظ رہیں گے۔

30- وہ خواتین جو گلاسز کا استعمال کرتی ہیں انہیں میک اپ کے لیے خاص باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کی قریب کی نظر کمزور ہے تو گلاسز کا استعمال آپ کی آنکھوں کو چھوٹا ظاہر کرتا ہے اس لیے آپ کو چاہئے کہ اپنی آنکھوں پر برائٹ اور بولڈ شیڈز لگائیں ساتھ ہی مسکارے کا زیادہ استعمال کریں۔ اور اگر آپ دور کی آنکھوں کی کمزوری کے باعث لینس استعمال کرتی ہیں تو یہ آپ کی آنکھوں کو بڑی تاثیر دیتے ہیں اور آنکھوں پر کیا گیا میک اپ زیادہ نمایاں ہو کر نظر آتا ہے۔ ایسی آنکھوں کے میک اپ کے لیے ایسے ہلکے اور غیر واضح رنگوں کا انتخاب کریں جو نمایاں ہو کر بد نما دکھائی نہ دیں۔

31- موسم سرما کی سرد راتوں میں بشر کو دیر تک رخساروں پر قائم رکھنے کے لیے کریم اور پاؤڈر بشر کو ساتھ ملا کر استعمال کریں۔ پہلے کریم بشر لگائیں اور اسے شفاف پاؤڈر کی مدد سے سیٹ کریں۔ اس کے بعد پاؤڈر بشر کے ہلکے اسٹروک چہرے پر لگائیں۔

32- اپنے ناخنوں کو بھی سانس لینے دیں، لہذا نیل پالش لگاتے ہوئے ناخنوں کی بیس کی طرف تھوڑا سا حصہ چھوڑ دیں جہاں کیوٹیکل (Cuticle) اور ناخنوں



لپ اسٹک لگائیں۔

11- اپنے ناخنوں کو مضبوط بنانے کے لیے ایک پیالے میں زیتون کا تیل لیں اور اپنے ناخنوں کو اس میں ڈپ کر دیں یہ عمل ہفتے میں ایک بار دہرانے سے آپ کے ناخن ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے۔

12- اپنی مسکارا ہٹ کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لیے جلد از جلد اپنا ٹوٹھ برش تبدیل کریں اس سے پہلے کہ برش خراب ہو اور آپ کے دانٹوں کو تکلیف دے، یعنی ہر تین ماہ بعد برش تبدیل کرنا درست عمل کے دائرے میں آتا ہے۔ باقاعدہ صبح اور رات میں کم سے کم 2 منٹ تک برش کریں جو آپ کو تازگی کا احساس دیتا ہے۔

13- اگر آپ اپنے گالوں کے لیے کوئی خصوصی کنٹورنگ پروڈکٹ استعمال نہیں کر رہی ہیں تو سادہ طریقے سے جو فیس پاؤڈر آپ استعمال کرتی ہیں اسی کے شیڈ سے دو یا تین نمبر گہرے شیڈ کافیس پاؤڈر لیں اور اسے اپنے گالوں پر استعمال کریں تو آپ کے گول رخسار پتلے اور لمبے دکھائی دیں گے۔

14- مسکارے کا استعمال ہمیشہ مصنوعی پلکیں لگانے سے قبل کریں کیونکہ یہ انہیں مضبوطی سے جوڑے رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

15- اگر آپ بہت زیادہ تھکی ہوئی نظر آ رہی ہیں، تو کنسیلر کی تھوڑی سی مقدار اپنی آنکھوں کے بیرونی کناروں پر لگائیں۔ اس عمل سے ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ پوری رات پر سکون نیند سوئی ہیں۔

16- اگر آپ کے پاس اتنا وقت نہیں کہ آپ بھر پور میک اپ کر سکیں، لیکن ساتھ ہی آپ جاذب نظر دکھائی دینا چاہتی ہیں، تو برائٹ سرخ رنگ کی لپ اسٹک لگائیں..... یہ گلیمرس رنگ آپ کے چہرے کو فوری طور پر جگمگادے گا۔

17- اپنی بھونڈوں کو بنانے سے پہلے جن بالوں کو آپ نکالنا چاہتی ہیں انہیں کنسیلر سے کور کر لیں۔ یہ آپ کی مدد کرے گا کہ درحقیقت آپ کی بھونڈوں کی شیب بعد میں کیسی ہوگی۔

18- کبھی بھی بالوں کو خشک کرنے کے لیے ہیٹرز استعمال کرنے سے پہلے میک اپ نہ کریں کیونکہ ڈرائنگ گرمی سے آپ کا میک اپ خراب، دھندلا اور چمکنا ہٹ زدہ ہو سکتا ہے۔

19- پاؤڈر آئی شیڈز کا رنگ اور بھی زیادہ پیکشش اور گہرا دکھائی دے سکتا ہے اگر آپ استعمال سے قبل آئی برش کو ایک بار پانی میں ڈپ کر لیں، یہ عمل آئی شیڈز میں مزید نکھار پیدا کرتا ہے۔

20- اگر آپ اپنی پلکوں کو نرم و ہموار اور گھنیرا بنانا چاہتی ہیں تو روزانہ سونے سے قبل برش کی مدد سے اپنی پلکوں پر پیٹرو لیم جیلی یا کیسڈ آئل لگائیں۔ اس عمل سے دن کے اوقات میں آپ کی پلکیں قدرتی طور پر گھنی اور خوبصورت نظر آئیں گی۔

21- چہرے پر کریم بشر استعمال کرتے ہوئے اسے لکیروں سے محفوظ رکھنے کے لیے اس کے اسٹروک اوپر سے نیچے کی طرف لگائیں تاکہ چہرے کے باریک بالوں میں رنگ کے دھبے لگنے سے محفوظ رہ سکیں۔

22- اکثر مسکارے کے

شکار ہو جاتا ہے جبکہ خشک اسٹیج کی مدد سے پاؤڈر فاؤنڈیشن لگانے سے چہرہ شفاف تاثر ظاہر کرتا ہے جبکہ لیکوئیڈ یا کریم میڈ فاؤنڈیشن لگانے کے لیے نم اسٹیج کا استعمال بہترین رہتا ہے۔

43- آئی، لائٹ پینل کو اگر آپ نے شارپ کیا ہے تو استعمال سے پہلے اس کی نوک نشوونما سے صاف کر لیں تاکہ کسی بھی قسم کے باریک ذرات اس میں نہ رہ جائیں جو آپ کی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوں۔

44- اگر آپ کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے زیادہ نمایاں ہیں تو انہیں چھپانے کے لیے اپنی آنکھوں کے گرد نیلے آئی۔ شیڈز کا ہلکا سا کوٹ لگائیں، اس کے بعد کنسیلر لگائیں یہ عمل یقیناً آپ کے نمایاں ڈارک سرکھو کو چھپانے میں مددگار ثابت ہوگا۔

45- اپنی دوستوں کے ساتھ گیت نو گیدر کا پروگرام بنائیں اور اس میں ایک دوسرے کا میک اپ کرنے کا تجربہ کریں یہ آپ کے لیے تعجب انگیز ہوگا کہ دوسرے افراد آپ کو کس طرح سے دیکھتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ آپ کے لیے اپنا نیا لک دریافت کرنے کا بہترین راستہ ہوگا۔

46- اگر آپ اس بارے میں بے یقینی کا شکار ہیں کہ بلشر کو کہاں استعمال کریں تو نرمی سے اپنے گالوں پر چمکی بھریں۔ اگر یہ تاثر آپ کو پسند آجائے تو بلشر کو اسی جگہ پر استعمال کریں۔ یہ حیرت انگیز طور پر قدرتی دکھائی دے گا۔

47- آئی اسکن کو بھی موچر انرز کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ موچر انرز جلد کی اوپری تہ میں موجود نمی کو محفوظ کرنے میں معاونت کرتا اور جلد کو نرم و ہموار بناتا ہے۔ آئی اسکن کی حامل لائٹ فاؤنڈیشن کا انتخاب آئی جلد کے لیے بے حد موزوں ثابت ہوگا۔

48- اپنی آنکھوں کے گرد جھریوں اور ناپیدہ شکنوں پر ہلکا پاؤڈر لگائیں، اس کی مدد سے آپ کی آنکھوں کے گرد واضح ہونے والی جھریاں اور ڈارک سرکھو چھپ جائیں گے۔ بہت زیادہ پاؤڈر کا استعمال انہیں معنی خیز طریقے سے نمایاں کر دے گا۔

49- اگر آپ لیکوئیڈ آئی۔ لائٹ سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتی ہیں تو اس کے متبادل کے طور پر ایک پتلے برش کو مسکارے میں ڈپ کر کے آنکھوں پر بطور آئی لائٹ لگائیں، یہ موثر طور پر کام دکھائے گا۔

50- اگر آپ کے چہرے پر سرخ دھبے ہیں تو ان کی سوزش کم کرنے کے لیے ان پر کچھ سینڈ کے لیے برف لگائیں، اس کے بعد اپنا کنسیلر استعمال کریں۔

تو یہ تمہیں کچھ خاص میک اپ ٹیپس جن پر عمل کر کے آپ خود میں حیرت انگیز تبدیلی محسوس کریں گی۔ نہ وقت کا ضیاع اور نہ ہی پیسوں کا..... بس ذرا سی توجہ آپ پر بھی خوبصورتی غالب کر سکتی ہے۔ تو کیوں نہ اس میں سے کچھ ابھی آزمایا جائے؟؟؟ تاکہ دوسروں کی طرح آپ بھی اپنی خوبصورتی کی داد وصول کر کے فخر محسوس کریں!

☆☆



کا ملاپ ہوتا ہے، یہ وہ جگہ ہے جہاں ناخنوں کے نئے خلیات کی افزائش ہوتی ہے۔

33- فاؤنڈیشن کی تھوڑی سی مقدار اپنی آئی۔ بروز پر لگائیں اور پرانے ٹوتھ برش کی مدد سے انہیں ہلکے سے رگڑیں یہ عمل انہیں فوری طور پر روشن بنا دے گا۔

34- اگر آپ اضافی مسکارا صاف کرنا چاہتی ہیں تو نشوونما کو اپنی اوپری اور نچلی پلکوں کے درمیان میں رکھیں پھر دو سے تین بار اپنی پلکوں کو چمکائیں، اس عمل سے آپ کی پلکوں کو اضافی مسکارے سے نجات مل جائے گی۔

35- اکثر خواتین اپنے دانتوں کی حفاظت نہیں کرتیں حالانکہ آپ کو باقاعدگی سے روزانہ اپنے دانتوں کی صفائی کرنی چاہیے۔ ٹوتھ پک یا ڈینٹل فلوں کی مدد سے اپنے دانتوں کے درمیان حصوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

36- کلرڈ مسکارے کو اگر ہلکے ہاتھ سے لگایا جائے تو یہ پرتاثر ظاہر کرتا ہے۔ سب سے پہلے شروعات کریں، بلیک مسکارے کے دو کوٹ اپنی پلکوں پر لگائیں، جب پلکیں اچھی طرح خشک ہو جائیں ان پر کلرڈ مسکارا استعمال کریں، بہتر ہوگا اگر آپ نیلا، گرین یا وائلٹ رنگ لگائیں، ان رنگوں کے استعمال سے آپ جب جب پلکیں چمکائیں گی آپ کی پلکوں میں خوبصورت رنگوں کا احتیاج جھلکے گا جو دیکھنے والوں کو بے حد متاثر کریں گی۔

37- اگر آپ اپنی حساس جلد کے لیے ہائپو، الرجک میک اپ کا استعمال کرتی ہیں تو خیال رکھیے گا کہ اپنے ناخنوں پر بھی ہائپو، الرجک نیل پالش کا استعمال کریں کیونکہ آپ کے ہاتھ مسلسل اپنے چہرے کو چھوتے ہیں، جس کے فوری ردعمل سے باآسانی آپ کی حساس جلد متاثر ہونے لگتی ہے۔

38- اگر آپ میک اپ کے ذریعے اپنی بڑی آنکھوں کو چھوٹا ظاہر کروانا چاہتی ہیں تو لیکوئیڈ، لائٹ کی مدد سے اپنی آنکھوں پر چوڑی لائن بنائیں، یہ آپ کی آنکھوں کو ظاہری طور پر چھوٹا محسوس کروانے میں مددگار ثابت ہوگی۔

39- اگر آپ لوز پاؤڈر کے استعمال سے بچنا چاہتی ہیں تو اس کے متبادل بغیر خوشبو والا ٹیلکم پاؤڈر استعمال کر سکتی ہیں۔

40- اگر آپ کی آنکھیں اور پونے کسی سوزش کی وجہ سے سرخ ہو گئے ہیں تو پونوں پر ہرے رنگ کے آئی شیڈز کا استعمال ان کی سرخی چھپانے میں معاونت کرے گا۔

41- اکثر خواتین

واڑکیاں اپنے ناخنوں پر لگی ہوئی نیل پالش کو جلد از جلد سکھانے کے لیے اس پر منہ سے پھونکیں مارتی نظر آتی ہیں حالانکہ اگر آپ اپنے ہینڈ ڈرائر کو کول موڈ پر سیٹ کر کے ناخنوں پر ہوا لگائیں تو ناخنوں پر لگی ہوئی نیل پالش کو چند منٹوں میں خشک کر سکتی ہیں۔

42- اسٹیج کو نم کر کے

پاؤڈر فاؤنڈیشن لگانے کے عمل سے آپ کا فاؤنڈیشن غیر شفاف اور دھندلاہٹ کا

قدرت کا عطا کردہ باڈی گارڈ

جلد

جلد کی اوپری سخت کیراٹن پروٹین سے بنی چمکدار تہہ بظاہر مردہ ہوتی ہے لیکن اس کی موجودگی جلد کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے

جلد بیرونی عوامل سے بچانے کے لئے ہمارے جسم کی پہلی دیوار ہوتی ہے

حراثتیں



کے خلاف عمل کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ اینٹی بیکٹریل اور اینٹی سپیک صورت حال کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس ایسڈ کو بالوں کی نشوونما کے لئے برقرار رہنا چاہئے۔ لیکن کچھ ڈرگز اور کلینسر وغیرہ اس توازن کو بگاڑ دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جلد خشکی اور انفیکشن کا مقابلہ نہیں کر پاتی۔

پسینے کے غدود جسم کے درجہ حرارت کو متوازن رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ غدود جسم سے گندے مادے کو خارج کرنے کا کام بھی انجام دیتے ہیں۔ یہ ڈرگز (جلد حقیقی) سے شروع ہو کر اوپری سطح تک پھیلے ہوتے ہیں۔

پسینہ جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے اور درجہ حرارت کے بڑھنے کے

خلیوں کا جال بچھا ہوا ہوتا ہے۔ جن میں خون کی روانی رہا کرتی ہے۔ یہیں سے جلد کو حیات بخش عناصر کی سپلائی ہوا کرتی ہے جو جلد کی چمک اور خوبصورتی کے ذمے دار ہیں۔

بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات جلد کے ان مقامات سے ہوتے ہیں اور یہیں سے سپلائی لائن جب منقطع ہوتی ہے تو پھر توڑ پھوڑ اور خشکی کی ابتداء ہونے لگتی ہے۔

بالوں کی جراب (تھیلی) ڈرگز میں پیوست ہوتی ہے اور انہیں اعصابی خلیات اور خون کی رگوں سے توانائی ملتی رہتی ہے۔ اپنی ڈرگز کی لکیر پر چربی دار غدود ہوتے ہیں جو ہر بال کو روغن مہیا کرتے ہیں۔ یہ روغن یا شیشی رطوبت بالوں کے غدود سے لے کر جلد کی سطح تک کام کرتا ہے۔

یہ چالیس کے قریب مختلف ایسڈز اور الکول کا مرکب ہوتا ہے۔ اس رطوبت کو جلد کی حفاظتی تہہ پر چڑھی ہوئی ایک فلم سمجھ لیں۔ یہ نمی کی کمی اور انفیکشن

جلد کو آپ تین تہوں والا سینڈویچ سمجھ سکتے ہیں۔ اوپری سخت تہہ کیراٹن پروٹین کے خلیات سے بنی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ جلد کے اپنے خارج کردہ روغن سے چمکتی رہتی ہے۔ حالانکہ بظاہر یہ تہہ مردہ ہوتی ہے لیکن اس کی موجودگی جلد کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔

اس کی سخت بیرونی کثافت نمی وغیرہ کے لئے ایک ڈھال کا کام کرتی ہے۔ یہ بیرونی عناصر کے لئے مدافعت کا کام کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ تہہ انفیکشن سے بچاؤ میں بھی مدد دیتی ہے۔ یہ اوپری پرت Membrane سے سیل ہوتی ہے۔ یہ Membrane اس کی تہہ اور زندہ خلیوں کے درمیان ہوتی ہے۔ دوسری پرت اس کے بعد شروع ہوتی ہے جسے Epidermis کہا جاتا ہے۔

اسی ڈرگز کے دو عوامل ہیں۔ یہ خلیات کے اشارے کو روکنے اور سپلائی کر کے جلد کو نرم رکھنے کے لئے نمی کو محفوظ کر لیتی ہے۔

اسی ڈرگز کی لائن سے خلیاتی تقسیم ہو کر اوپری سطح تک چلے جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ اپنی مدت پوری کرنے کے بعد مردہ ہو جاتے ہیں۔

صحت مند جلد میں خلیات کا یہ چکر 28 دنوں میں مکمل ہوا کرتا ہے۔ اس چکر کے دو اوقات ہیں۔ ایک بالکل صبح سویرے اور دوسرا دوپہر کے بعد۔

حیات بخش ہارمون Cortisol جسم کی موت اور ٹوٹ پھوٹ کی درستگی کے ذمے دار ہیں۔ نئے خلیات اوپری سطح تک پہنچ کر مردہ خلیات کی جگہ لے لیتے ہیں۔

اسٹارٹم کورٹیکس اور ایسی ڈرگز دونوں کو جلد کی اوپری پرت کے طور پر لیا جاتا ہے۔ جبکہ جلد کی سب سے گہری یا چلی سطح dermis ہے۔

اوپری پرت کے نیچے

جلد کی سب سے چلی سطح (یعنی ایسی ڈرگز کے نیچے ڈرگز کی لائن ہوتی ہے)۔

یہاں کولی جن اور الاسٹن ہوتے ہیں۔ یہ پروٹین جلد کی بنیاد کو سپورٹ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین جلد کی نرمی، نمی، چمک اور صحت کے ذمے دار ہوتے ہیں۔

جلد کی اس سطح میں بہت باریک رگوں اور اعصابی



ساتھ ساتھ جسم سے پسینے کا زیادہ سے زیادہ خارج ہونے لگتا ہے۔

اور جب پسینے کے قطرے بھاپ بن کر اڑتے ہیں تو پھر جلد کو ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پسینے کا دوسرا فنکشن یہ ہے کہ یہ جسم میں موجود گندے مادوں کو خارج کرتا رہتا ہے۔

پسینے جانگلوں اور بغلوں کے نیچے زیادہ ہوتے ہیں اور اپنی ایک بودیا کرتے ہیں۔

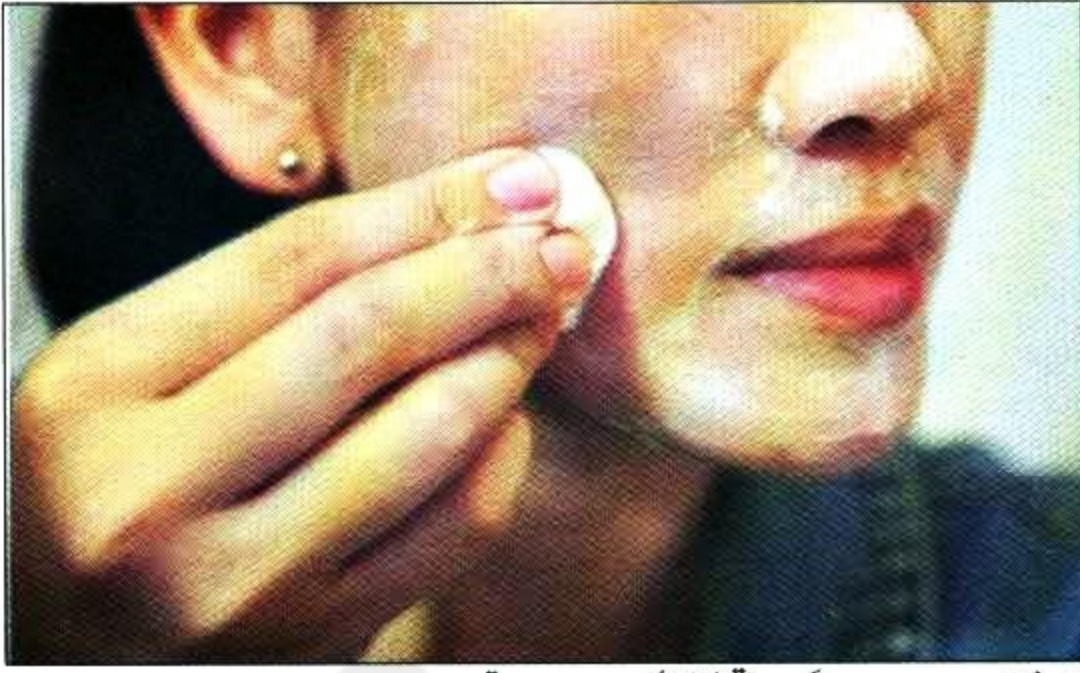
ڈرگز خود بھی جسم کے درجہ حرارت کو معتدل کرنے کا عمل انجام دیا کرتا ہے۔ جب جسم بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے تو جلد کے نزدیک موجود capillaries (چھوٹی تپنی دیواروں والی خون کی نالیاں جو ہر عضو میں جال بناتی ہیں اور خوردبین سے دیکھی جاسکتی ہیں۔ ان میں خون کی آکسیجن، خوراک اور بیکار مادوں کا تبادلہ ہوتا ہے) خون کی سپلائی کو تیز کر دیتی ہیں۔

اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جسم کی اوپری سطح پر آنے والا خون اتنا گرم نہیں ہو پاتا۔ ٹھنڈا رہتا ہے اور جب بیرونی درجہ حرارت کم ہوتا ہے یا سردی پڑنے لگتی ہے تو یہ عمل الٹا ہو جاتا ہے۔ یہ خون کی باریک نالیاں خون کو جلد کی اوپری سطح سے ہٹا کر وہاں لے جاتی ہیں جہاں جسم میں گرمی اسٹور رہتی ہے۔

ان عوامل کے اثرات آپ کے چہرے تلے دیکھے جاسکتے ہیں۔

جب آپ بہت زیادہ ٹھنڈا برداشت کرتی ہیں تو چہرے کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے۔ اس طرح جب بہت محنت کا کام کرتی ہیں تو چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب بھی ہوتا ہے کہ آپ کے جسم کا نظام بالکل ٹھیک ٹھاک کام کر رہا ہے۔

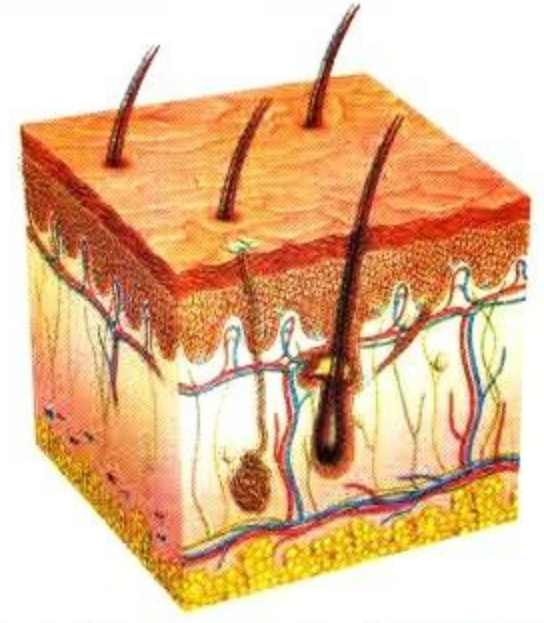
ڈرگز کے نیچے رگوں اور شریانوں سے ڈھکی ہوئی



زرد ہوتی ہوئی جلد

اس عمر میں جلد کا رنگ پھیکا پڑنے لگتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ دوران خون جتنا تیز رفتار پہلے تھا وہ اب نہیں رہا۔ اسی لئے مردہ خلیات جھڑنے نہیں پاتے اور وہ جلد پر بہت دنوں تک چپکے رہتے ہیں۔

مردہ خلیات کے جلد پر موجود رہنے سے جلد خشک، سخت اور کئی پھٹی سی ہو جاتی ہے۔ اس میں نمی کو جذب کر کے اندر تک پہنچانے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔



چربی کی ایک تہہ ہوتی ہے۔ یہ حرارت کو اسٹور کر لیتی ہے اور جسم کو بُرے وقتوں میں ضرورت کے وقت ایندھن فراہم کرتی ہے۔ یہ خواتین میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

کہ زخم بھرنے پارہے ہوں۔ اگر اس قسم کی کوئی علامت محسوس ہو تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

جلد کی حفاظت

ہوتی ہیں۔ ٹھنڈی ہوائیں جلد پر ڈی ہائیڈریٹ کا سبب بن جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے جلد پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ آج کل دفاتر اور گھر میں اسی کا استعمال ہونے لگا ہے۔ ہم جب گرم فضا سے ٹھنڈے کمرے میں پہنچتے ہیں یا ٹھنڈے کمرے سے باہر گرمی میں آتے ہیں تو اس کا فوری اثر ہماری جلد پر پڑتا ہے۔ ہماری جلد کو ان دو عوامل سے اپنے آپ کو ایڈجسٹ کرنے میں دیر لگ جاتی ہے۔ موسمی کشاف سے ایک بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ ہماری جلد کے مولیکولز تباہ ہو جاتے ہیں اور جلد کے خلیات کو آکسیجن فراہم نہیں ہو پاتی۔ جس کی وجہ سے جلد کے خلیات بیمار پڑ جاتے ہیں۔

جلد بیرونی عوامل سے بچاؤ کے لئے ہمارے جسم کی پہلی دیوار ہوتی ہے۔ لیکن بیرونی عوامل کی سختیاں اور بڑھتی ہوئی عمر کے گہرے اثرات اس کی توانائی کو ختم کرتے چلے جاتے ہیں۔ لیکن اتنا ضرور ہو سکتا ہے کہ ہم احتیاطی تدابیر سے ان نقصانات کو کم سے کم کر سکیں۔

روزانہ زندگی کے مہیب اثرات

بازار میں چند کریم دست یاب ہیں جو جلد کی حفاظت کے لئے تھوڑی بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ لیکن جلد کی حفاظت کا سب سے بہتر راستہ یہ ہے کہ کشاف، گندگی اور تیز دھوپ سے بچا جائے۔

یہ بات طے ہے کہ بیرونی عوامل اور عناصر ہماری جلد کی کارکردگی کو ختم کر دیتے ہیں اور اس کی شادابی چھین لیتے ہیں۔ ہم جب گھر میں ہوتے ہیں تب بھی اور جب دفتر میں ہوتے ہیں تب بھی ان عوامل سے ہمیں واسطہ پڑتا رہتا ہے۔

دھوپ ایک روشن خطرہ

جلد کی رنگت ایک صبغہ (مادے) کی وجہ سے مختلف ہوتی ہے۔ اس مادے کو میلائن کہتے ہیں۔ میلائن ایک خلیے سے پیدا ہوتا ہے۔ اس خلیے کو Melanocytes کہا جاتا ہے۔

یہ بات طے ہے کہ بیرونی عوامل اور عناصر ہماری جلد کی کارکردگی کو ختم کر دیتے ہیں اور اس کی شادابی چھین لیتے ہیں۔ ہم جب گھر میں ہوتے ہیں تب بھی اور جب دفتر میں ہوتے ہیں تب بھی ان عوامل سے ہمیں واسطہ پڑتا رہتا ہے۔

یہ عنصر ڈرمس اور خلیات کے درمیانے واقع ہوتا ہے۔ ہر قسم کی جلد کی رنگت کا انحصار اس خلیے پر ہے۔ چاہے وہ یورپ کا گورا شخص ہو یا افریقہ کا سیاہ فام۔ سب میں ایک ہی طرح کی عمل سے گزاری ہوتی ہے۔ جبکہ چند اشخاص کی جلدوں میں Melanocytes کی مقدار کم یا زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اسی مناسبت سے میلائن کی پیداوار ہوتی ہے۔ میلائن کا کام دھوپ سے بچاؤ کے لئے ایک قدرتی حفاظتی اسکرین بنانا ہے۔ یہ حفاظتی اسکرین سورج سے آنے والی الٹرا وائلٹ ریز کو روک لیتی ہے۔

یہ بات طے ہے کہ بیرونی عوامل اور عناصر ہماری جلد کی کارکردگی کو ختم کر دیتے ہیں اور اس کی شادابی چھین لیتے ہیں۔ ہم جب گھر میں ہوتے ہیں تب بھی اور جب دفتر میں ہوتے ہیں تب بھی ان عوامل سے ہمیں واسطہ پڑتا رہتا ہے۔



خسب اور حساسیت

ڈرمس انتہائی باریک سینسر سے چھپی ہوتی ہے۔ یہ سنسر چھونے سے متحرک ہو جاتے ہیں اور ہلکے یا بھاری دباؤ، گرمی، سردی اور تکلیف کو محسوس کر لیتے ہیں۔ یہ سینسر بے شمار اقسام کے ہوتے ہیں اور ہر ایک کا فعل الگ الگ ہے اور یہ جلد میں مختلف مقامات پر موجود ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر حرارت محسوس کرنے کا سنسر الگ ہوتا ہے اور ٹھنڈ محسوس کرنے کا الگ۔

سرطان کے لئے خود تشخیصی طریقہ کار

اگر جلد پر کینسر کے اثرات ابتدائی ہیں اور آپ کو اس کا پتہ چل گیا ہے تو پھر ابتدا ہی میں توجہ دینے سے اس کا علاج ممکن ہو سکتا ہے۔ اپنے جسم اور چہرے کا باقاعدگی سے جائزہ لیتی رہیں۔ کسی بھی قسم کے دانے، مہاسے اور جلد کی رنگت کی تبدیلی پر غور کریں۔ وہ دانے یا مہاسے جن کی رنگت بدل رہی ہے یا جن کا سائز بڑا ہو رہا ہے۔ سنہ جو ایک سنٹی میٹر سے زائد ہوں۔ جن سے رطوبت نکل رہی ہو یا خون بہہ رہا ہو یا پھر ان میں خارش ہو رہی ہو یا سن ہو گئے ہوں۔ یہ بھی دیکھیں

جب عمر بڑھتی ہے تو جلد پر کیا اثر پڑتا ہے؟

جسم کے دوسرے حصوں کے نشوز کی طرح جلد پر بھی بڑھتی ہوئی عمر کے گہرے اثرات ہوا کرتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جلد اپنی دل کشی کھونے لگتی ہے اور اس کی کارکردگی ختم ہوتی چلی جاتی ہے۔ جب آپ اپنی اوائل عمری سے تیس تک پہنچتی ہیں تو آپ کو اپنی جلد کے بوڑھے ہونے کا احساس خود بخود ہو جاتا ہے۔ ڈرمس میں تبدیلی کا اثر اوپری سطح تک ہوتا ہے۔ زیادہ عمر میں کولاجن اور الاسٹن کی افزائش بہت کم اور سست رفتار ہو جاتی ہے۔ اس لئے آپ کی جلد پتلی ہو جاتی ہے اس کا گداز پن ختم ہو جاتا ہے اور اس میں پہلے والی لچک اور توانائی باقی نہیں رہتی۔ جسم میں موجود کولاجن جب بند ہو جائے تو جلد کی بنیادیں سکڑنے لگتی ہیں۔ اس لئے جلد کی اوپری سطح پر لکیریں واضح ہونے لگتی ہیں اور تکلیف پیدا ہو جاتی ہیں۔



کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے جلد میں کھدرا پن آ جاتا ہے اور اس کی نمی غائب ہو جاتی ہے۔ جلد کی سطح پر لکیریں پڑنے لگتی ہیں۔ خلیات مردہ تو ہوتے جاتے ہیں۔ لیکن ان کی جگہ لینے کے لئے زندہ خلیات کی رفتار بھی بہت کم ہو جاتی ہے اور زندہ خلیات کو اس سست رفتاری کے سبب اوپری سطح تک پہنچنے میں بہت وقت لگ جاتا ہے۔ اس لئے اگر کوئی ایسی کریم جو جلد کی اوپری سطح کی کارکردگی کو بہتر بنا سکتی ہو تو پھر وہ مقام جہاں سے بڑھتی ہوئی عم کے اثرات نمایاں ہوا کرتے ہیں۔ ان میں بہتری پیدا کر سکتی ہے۔

نرمی چمک تو انائی اور اس کی کارکردگی برقرار رہتی ہے۔ ایک اچھے اور بہتر کارکردگی کے حامل موٹیچر انزور کا فنکشن یہ ہے کہ وہ جلد کی قدری نمی (NMF) کو نہ صرف محفوظ رکھے بلکہ جلد کی اوپری سطح کو نمی فراہم کر کے شاداب بھی رکھ سکے اور جب کسی کریم کی یہ کارکردگی فعال ہوتی ہے تو اس جلد پر عمر کے منفی اثرات بھی کم محسوس ہوتے ہیں۔ جلد کی خرابی کے دو عوامل بہت اہم ہوتے ہیں۔ ایک اندرونی اور دوسرا بیرونی۔ اندرونی خرابیاں چاہے کچھ ہوں۔ لیکن بیرونی خرابیاں موسم کے اثرات کی وجہ سے ہوا کرتی ہیں۔

مارکیٹنگ سائنس

کاسمیٹک کے لئے یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ ڈرمس تک سرایت کر جانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ لیکن یہ صرف ایک مارکیٹنگ پروپیگنڈہ ہے۔ اس کے لئے حتمی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ جلد کی وہ گہری تہہ جس کا براہ راست تعلق خون کی روانی سے ہوتا ہے۔ ڈرمس کہلاتا ہے اور وہاں تک صرف دوائی ہی پہنچ سکتی ہے۔ اگر کسی کریم کا یہ دعویٰ ہے تو وہ دراصل کاسمیٹک کی حد پار کر کے ادویات کی سرحد میں پہنچ گئی ہے اور پھر وہ کاسمیٹک نہیں رہتی بلکہ کوئی دوا بن جاتی ہے۔

ڈرمس تک پہنچنے کے لئے ایسی کریمیں اور دوائی ڈیزائین بھی کی گئی ہیں لیکن وہ ان میں سے ہرگز نہیں ہیں جن کی مارکیٹنگ وسیع پیمانے پر ہوتی رہتی ہے۔ FDA کا یہ کہنا ہے کہ اگر اس قسم کے دعویٰ مان لئے جائیں تو وہ کریم جو لائی پوزام کی درستگی کا دعویٰ کرتی ہے۔ وہ کاسمیٹک نہیں رہتی بلکہ دوا ہو جاتی ہے اور اس کی فروخت کھلے عام نہیں بلکہ ڈرگ لائسنس کے ذریعے ہونی چاہئے۔

☆☆



عمر کے اثرات کو روکنے والی کریمیں

کیا یہ واقعی وقت کی گردش کو روک کر آپ کی جلد کو پہلے جیسا بنا سکتی ہیں؟ عمر کے اثرات کو روکنے والی کریمیں جلد کی سائنس کی زبردست مارکیٹنگ کا حصہ ہیں۔ آئے دن ایسی کریمیں بازار میں متعارف کروائی جاتی ہیں۔ جن کے بارے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ یہ آپ کی جلد پر عمر کے اثرات کو روک دیتی ہیں۔ ایک سے ایک فارمولے کا دعویٰ کیا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ بس ایک بار استعمال کریں اور شکنوں اور جھریوں سے نجات پالیں۔ کیا یہ واقعی ممکن ہے؟ یہ کریمیں دواؤں کا عنصر نہیں ہوتی ہیں بلکہ کاسمیٹک کی ایک شکل ہوتی ہیں۔ ایسی تحقیقی کے لئے اربوں خرچ کئے جاتے ہیں۔ ایک سے ایک فارمولے پر کام ہوتا ہے۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جلد کی ایسی دیکھ بھال بہت آسان ہے۔

نسی کی اہمیت

جلد کو نمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور یہی اصل فارمولا ہے۔ پانی کا کم از کم ساٹھ فیصد کو جلد کے لئے مخصوص ہونا چاہئے۔ تب جا کر جلد میں

اس طرح ہماری جلد تباہ نہیں ہو پاتی۔ سورج کی شعاعیں Melarocytes کو متحرک کر دیتی ہیں اور میلانن کی مقدار زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے۔ اس لئے وہ لوگ جو گرم خطوں میں رہا کرتے ہیں وہ الٹرا وائلٹ شعاعوں سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

کیا دھوپ کی سینکائی مفید ہے؟

دھوپ میں وٹامن ڈی ہوا کرتا ہے۔ جو جلد کی توانائی کے لئے مفید ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی اگر اس نقطہ نظر سے دھوپ میں رہا جائے تو صرف ایک دھوپ کی شعاع ہی جلد کے لئے تباہ کن ہو جاتی ہیں۔ ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ جلد پر اسی فیصد لکیریں تکلیف توڑ پھوڑ بے رونقی اور کھدرا پن وغیرہ صرف اور صرف الٹرا وائلٹ شعاعوں کی مرہون بنت ہے۔ دھوپ کچھ دنوں کے بعد ہی اثر پذیر ہو کر یہ بتا دیتی ہے کہ اس نے آپ کی جلد پر کیسے گہرے نقوش مرتب کئے ہیں۔ سورج کی شعاعیں جلد کو بہت جلدی عمر رسیدہ بھی کر دیتی ہیں اور کینسر کے خطرے سے بھی دوچار رکھتی ہیں۔ صرف اکیلے الٹرا وائلٹ B ریز ہی جلد کے لئے خطرے کی گھنٹی ہے۔

اب یہ بات پتہ چل چکی ہے کہ ان شعاعوں کے پچانوے فیصد حصے کو اپنی ڈرمس اپنے آپ میں جذب کر لیتا ہے اور اسی فیصد Tanning کرنے والی الٹرا وائلٹ ریز ڈرمس میں سرایت کر جاتی ہیں۔

اور یہ شعاعیں DNA اور RNA کو اندر سے تباہ کر دیتی ہیں۔ تباہ ہو جانے والے خلیات جب دوبارہ افزائش پاتے ہیں تو ان میں توانائی کم ہوتی ہے۔ اس وجہ سے جلد پر شکنوں اور لکیروں کا جال گہرا ہوتا چلا جاتا ہے۔ جلد میں چمک دمک ختم ہو جاتی ہے۔ جلد نمی کی کمی کا شکار ہو کر کھردری اور خشک ہو جاتی ہے۔

ماؤں کے لئے بطور خاص

ٹین ایجز اور صحت سے لاپرواہی



CHILD HEALTH GUIDE

ڈاکٹر سعد یہ عبداللہ

صحت مند غذا حاصل کرنے کا عمل دوسرے ایج گروپ سے زیادہ نوجوانوں کے لیے ضروری ہوا کرتا ہے کیونکہ یہ غذا کے ذریعے اپنی صحت اور اس سے وابستہ مستقبل کو مضبوط بنانے میں مدد دیتا ہے۔

لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیاں کھانے پینے میں زیادہ لاپرواہی کا مظاہرہ کیا کرتی ہیں حفظانِ صحت کے اصولوں کو نظر انداز کر کے بنائی گئی اشیائے خورد و نوش کے استعمال سے صحت پر تباہ کن اثرات مرتب ہوا کرتے ہیں۔

حاصل کرتے ہیں مگر صحت مند جسمانی سرگرمیوں سے دور رہنے کے نتیجے میں ان کا جسم خوراک سے حاصل کی گئی ان کیلوریز کو استعمال نہیں کر پاتا جو آہستہ آہستہ چربی کی صورت میں ان کے جسم میں ذخیرہ ہونا شروع ہو جاتا ہے 10-15 برس کی عمر کے بچے چکنائی والی اشیاء کا بہت استعمال کرتے ہیں۔ لڑکیوں میں دودھ اور انڈے وغیرہ کی طرف سے رغبت ختم ہو جاتی ہے اور وہ کیشیم کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں۔

دوسری طرف لڑکیوں میں اپنے وزن کو کم کرنے کا رجحان بھی پیدا ہو گیا ہے۔ ہر لڑکی مسلم اور اسارت نظر آنا چاہتی ہے اس لیے وہ ایسی غذائیں استعمال کرتی ہے جو ٹھوس اور توانائی سے بھر پور ہوں۔

اس لیے لڑکیاں سبزیوں، پھل اور جوس وغیرہ کا استعمال لڑکوں سے زیادہ کرنے لگی ہیں۔

مسائل کے مرکز

غذا اور صحت کے درمیان نوجوانوں کے لئے مسائل کے کئی مرکز (پوائنٹس) ہوتے ہیں۔

- وزن کو کم کرنے والی غذائیں بہت بھاری پڑ جاتی ہیں۔

جیسا کہ بتایا جا چکا ہے کہ ہر لڑکی دہلی تپلی دکھائی دینے کے شوق میں مبتلا ہو گئی ہے اس لیے وہ یا تو فاقے کرنے لگتی ہے یا پھر صحت بخش غذاؤں کا استعمال ترک کر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر موٹاپے سے بچنے کے لئے وہ آلو اور غنئی اشیاء کا استعمال چھوڑ دیتی ہے جس کی وجہ سے وہ ایک طرف تو چکنائی سے محفوظ رہتی ہے لیکن دوسری طرف وہ معدنیات اور ضروری وٹامنز کی کمی کا شکار بھی ہو جاتی ہے۔ اگر وہ موٹاپے سے بچنے کے لئے دودھ پینا بھی چھوڑ دے تو اس کی ہڈیاں کمزور ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔

کیشیم کی کمی

انسانی ڈھانچے کا زیادہ تر انحصار کیشیم پر ہوا کرتا ہے یہ کیشیم دودھ کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ لڑکے تو کسی حد تک دودھ پی بھی لیتے ہیں لیکن لڑکیاں دودھ کا استعمال ترک کر دیتی ہیں۔

انسانی ڈھانچے کو مضبوط اور توانا رکھنے کے لئے عمر

کے بارے میں معلومات حاصل ہیں؟ وہ کیا جانتے ہیں؟ اور وہ کس انداز کے مشورے دے سکتے ہیں؟

سروے یہ بتاتا ہے کہ لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیاں کھانے پینے میں زیادہ لاپرواہی کا مظاہرہ کیا کرتی ہیں۔ اس کا ثبوت اسکول اور کالج کے باہر یا اندر چائے دہی بڑے آلو چھولے اور اسی قسم کی چیزیں فروخت کرنے والوں کے گرد لڑکیوں کا جھوم ہے۔ ان اشیاء کی تیاری چونکہ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق نہیں ہوا کرتی شاید اسی لیے لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کو صحت کے حوالے سے زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان کی صحت خراب ہوتی چلی جاتی ہے۔

اندازے کے مطابق نوجوان شوگر آ میز اشیاء کا زیادہ استعمال کیا کرتے ہیں اور جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں ویسے ویسے وہ دودھ کا استعمال کم کر دیتے ہیں۔ چائے کافی یا ڈرنک پر زیادہ گزارا کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنی خوراک میں زیادہ کیلوریز

معلومات رکھتے ہوں اگر کسی نوجوان کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے تو وہ فطری طور پر سب سے پہلے اپنے والدین ہی سے رجوع کرتا ہے۔ کیونکہ والدین کا اثر اس کی شخصیت پر گہرا ہوتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ والدین جو مشورہ دے رہے ہیں وہ ٹھیک ہی ہوگا۔

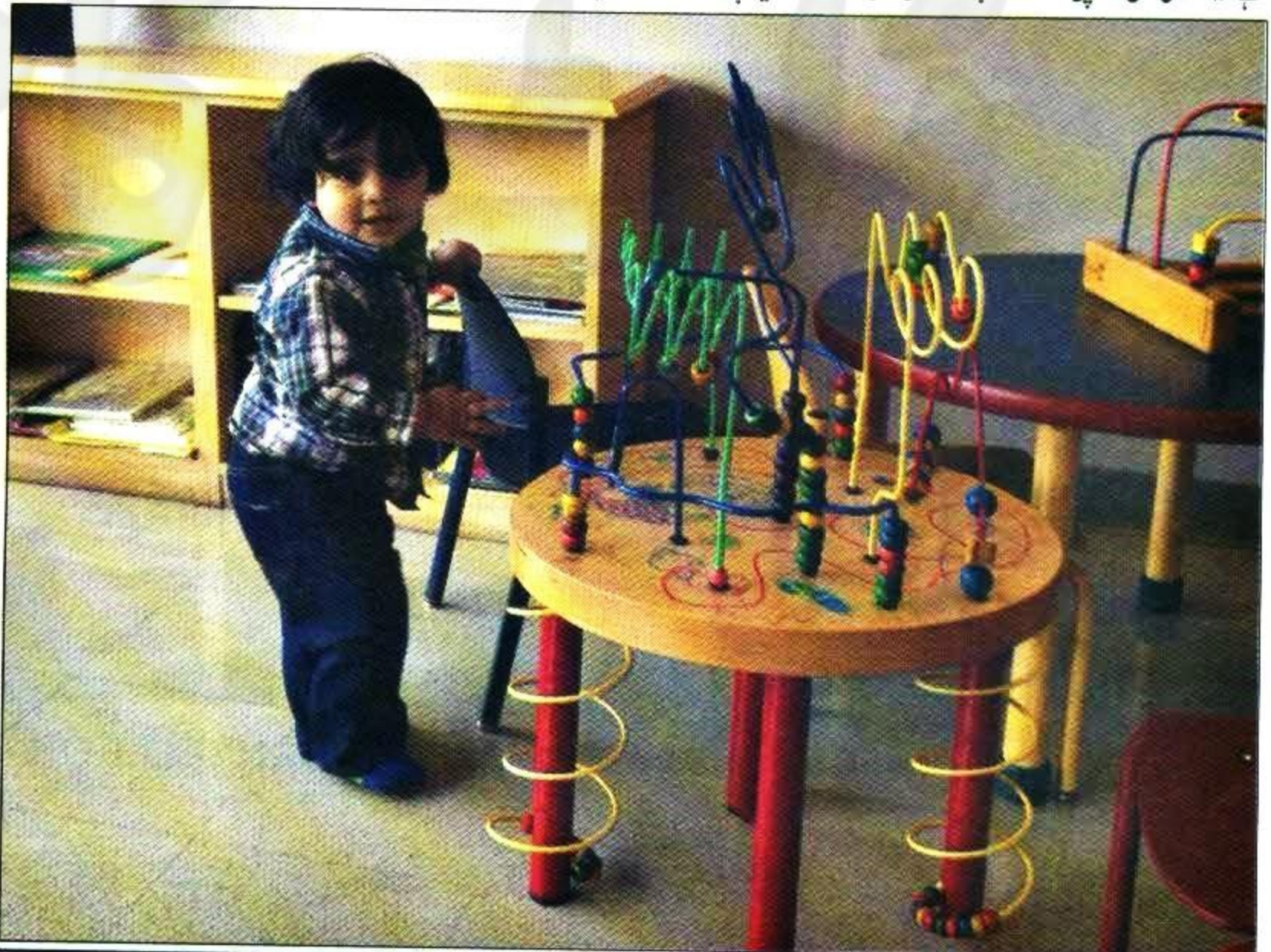
والدین ہی کا رویہ اور ان کی شخصیت اس کی صحت پر اثر انداز ہوا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر ستر فیصدی امکان اس بات کا ہے کہ سگریٹ نوشی کرنے والے والدین کی اولاد بھی سگریٹ نوشی کیا کرتی ہے کیونکہ ان کے سامنے والدین کی مثال ہوتی ہے۔

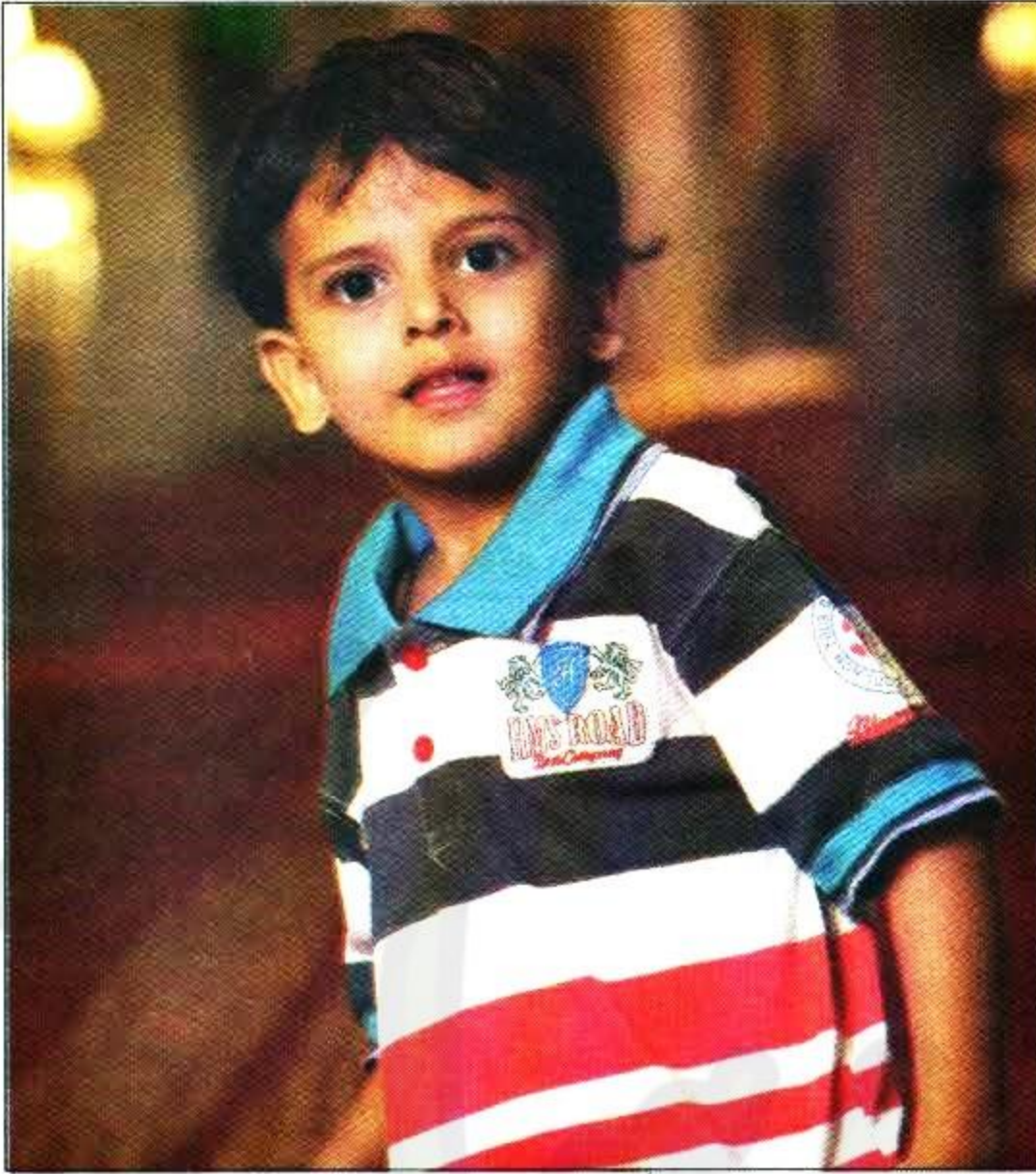
لیکن صحت کی معلومات اور مشوروں کا ذریعہ صرف والدین ہی نہیں بنتے بلکہ بچے اپنے ماحول اپنے دوستوں ٹی وی اخبارات اور رسائل کے ذریعے بھی بہت کچھ اخذ کر لیتا ہے۔ لیکن بنیادی محور والدین ہی ہوا کرتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ کتنے فیصد والدین کو نوجوانوں کی صحت

آپ نوجوانوں سے سوال کریں کہ ان کی بنیادی ترجیحات کیا ہیں تو بہت کم ایسے ہوں گے جو صحت کا ذکر کریں گے۔ صحت کے علاوہ دنیا بھر کی اور باتیں بتا سکتے ہیں یعنی انہیں یہ کرنا ہے وہ تعلیم حاصل کرنی ہے اس فیلڈ میں قدم بھانے ہیں اپنی فنی زندگی کو کامیابیت کا نمونہ بنانا ہے فلاں سے شادی کرنی ہے فلاں ملک کا ویزا لینا ہے وغیرہ وغیرہ۔ لیکن صحت کا ذکر وہ گول کر جائیں گے جیسے ان کے نزدیک صحت کی کوئی اہمیت ہی نہ ہو اور اس لاپرواہی کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر نوجوان اپنے آپ کو مکمل صحت مند خیال کیا کرتا ہے ہو سکتا ہے کہ وہ دانت یا سردی کے لیے گولیاں استعمال کر لیتے ہوں لیکن ان کے خیال میں یہ چیزیں زیادہ خطرناک نہیں ہوتیں بلکہ معمولی خرابیاں ہیں۔

صحت کی بنیاد تو بچپن ہی سے پڑ جاتی ہے لیکن اسے توانائی نوجوانی میں ملا کرتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ نوجوانی میں وہ اپنی صحت کے بارے میں مکمل





بہت سے بچے جاگنگ کیا کرتے ہیں بہت سے ہیلتھ کلب جایا کرتے ہیں اور یہ سب مشغلے بچوں کے لئے مفید ہیں۔ صحت مند ماحول میں ان کی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔

کیل کود میں حصہ نہ لینے والے بچوں کی ورزشیں

بہت سے بچوں کو کھیل کود کا کوئی شوق نہیں ہوتا۔ وہ یا تو مقابلوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں یا پھر ان کا مزاج ہی اس قسم کا ہوتا ہے۔ یہ والدین کے لئے لمحہ فکریہ ہے کہ وہ ایسے بچوں کو چست اور چالاک رکھنے کے لئے کیا کریں انہیں کس طرح مضبوط بنائیں کہ وہ آگے چل کر صحت مند نوجوان بن سکیں۔ ایسے بچوں کے لئے ایسے کھیل درکار ہیں جن میں انہیں کسی سے مقابلہ نہ کرنا پڑے۔

لڑکیوں کو ایکسرسائز کی ہوم ویڈیو لاکر دیں تاکہ وہ بند کمرے میں ویڈیو دیکھ کر ورزشیں کرتی رہیں جنسٹنک وغیرہ بھی سیکھ سکتی ہیں۔ لڑکے بھی یہ کر سکتے ہیں۔ سب سے بہتر ورزش تیراکی ہوا کرتی ہے۔ اگر موقع ہو اور حالات اجازت دیں تو بچوں کو تیراکی کے کلب لے جائیں۔ جہاں وہ خود ہی تیراکی کرتے رہیں گے اور کسی سے انہیں مقابلہ وغیرہ نہیں کرنا پڑے گا۔

آپ ایسے بچوں کو اپنے ساتھ ہفتے میں دو تین بار جاگنگ یا واک کے لئے بھی لے جاسکتے ہیں۔ کم از کم ایک میل کی واک مناسب رہے گی۔ سائیکل چلانا بھی ایک اچھی ورزش ہے۔ یہ ایسی ورزشیں ہیں جو بچہ اپنے طور یعنی انفرادی طور پر کر سکتا ہے اور اسے گروپ وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوا کرتی۔

☆☆

ہے کیونکہ یہ غذا کے ذریعے اپنی صحت اور اس سے وابستہ مستقبل کو مضبوط بنا رہے ہوتے ہیں۔ نوجوانوں کو ہر قسم کی غذا استعمال کرنی چاہئے۔ وہ تمام چیزیں جن میں صحت مند اجزا پوری مقدار میں موجود ہوں۔ ہر قسم کا اناج ذلیہ تازہ سبزیاں و تازے پھل انڈے دودھ دہی پنیر غرضیکہ وہ سب کچھ جن میں معدنیات آئرن و ٹامن اور کیلشیم وغیرہ موجود ہوں۔ نوجوانوں کو اپنے وزن کو بڑھانے اور برقرار رکھنے کے لئے زیادہ اور صحت مند کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن وہ زیادہ چکنائی اور شوگر سے پرہیز بھی کریں اور یہ بھی ضروری ہے کہ وہ کھانے سے بیزاری محسوس نہ کریں بلکہ کھاتے ہوئے انجوائے کریں۔ والدین کو بھی چاہئے کہ وہ نوجوانوں کو قوت بخش چیزیں کھانے پر آمادہ کریں۔ انہیں احساس دلائیں کہ گھر میں جو کچھ پک رہا ہے وہ باہر کے کھانوں سے بہت اچھا ہے۔ اگر ہو سکے تو کھانا بناتے ہوئے نوجوانوں کو بھی شامل کر لیا کریں یا کم از کم ان کی پسند اور ان کی فرمائش معلوم کر لیں۔ اس طرح وہ اپنی فرمائش کے کھانے خود ہی کھانے لگیں گے۔

نوجوانوں میں خون کی کمی کی شکایت عام ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ انہیں اپنی غذا میں مناسب آئرن نہیں مل پاتا۔ لڑکیاں خاص طور پر اپنے ایام کی وجہ سے اس کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ دس میں سے پانچ لڑکیاں خون کی کمی کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ گوشت سبزیوں دلیہ وغیرہ کے ذریعے وہ آئرن حاصل کر کے اپنے جسم میں آئرن کی کمی کو دور کر کے خون کی پیداوار میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

ورزش اور کھیل کود

آج کل کے بچوں کی طرز زندگی کی سب سے بڑی تبدیلی یہ ہے کہ انہوں نے کھیل کود اور ورزش کا شوق بہت کم کر دیا ہے۔ اس آرام طلبی کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ بچے دو دروازے اسکولوں میں بھی پیدل جایا کرتے تھے اب والدین گاڑیوں میں لے جایا کرتے ہیں موٹر سائیکلوں پر لے جاتے ہیں۔ قریب کے اسکول کا بچہ بھی کم از کم اسکول وین پر تو ضرور جایا کرتا ہے۔ پیدل چلنے کی عادت ہی ختم ہوتی جا رہی ہے۔



کے دو ادوار ایسے ہوتے ہیں جب جسم کو کیلشیم کی ضرورت زیادہ شدید ہوتی ہے۔ ایک اُس وقت جب بچہ بہت چھوٹا ہوتا ہے تاکہ اُس کی ہڈیوں کی بنیاد مضبوط ہو سکے اور دوسرے اُس کی جوانی میں۔ لہذا اس عمر میں کیلشیم سے بھرپور غذاؤں کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ خالص دودھ کے علاوہ ڈیری سے تیار کردہ چیزیں بھی کیلشیم کے حصول کا بڑا ذریعہ ہوتی ہیں۔ اگر بچہ یا نوجوان دودھ استعمال نہ کرے تو اسے دوسری چیزوں کی طرف راغب کیا جاسکتا ہے۔

خون کی کمی

نوجوانوں میں خون کی کمی کی شکایت عام ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ انہیں اپنی غذا میں مناسب آئرن نہیں مل پاتا۔ لڑکیاں خاص طور پر اپنے ایام کی وجہ سے اس کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ دس میں سے پانچ لڑکیاں خون کی کمی کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ گوشت سبزیوں دلیہ وغیرہ کے ذریعے وہ آئرن حاصل کر کے اپنے جسم میں آئرن کی کمی کو دور کر کے خون کی پیداوار میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

کیانا یا ناشتہ گول کر جانا

اس کے لیے اس سے بہتر اصطلاح اور کیا ہو سکتی ہے کہ فیشن میں یا جلد بازی میں بہت سے نوجوان ناشتہ یا لंच وغیرہ چھوڑ دیتے ہیں۔ خاص طور پر لڑکیاں اور جب انہیں بھوک لگتی ہے تو اسٹیکس وغیرہ کھا کر بھوک کو مٹانے کی کوشش کرتی ہیں۔

خوراک بڑھانے کا عمل

صحت مند غذا حاصل کرنے کا عمل دوسرے اتج گروپ سے زیادہ نوجوانوں کے لئے ضروری ہوا کرتا

کچھ عرصہ پہلے تک اسکولوں میں اسپورٹس کو خاص اہمیت حاصل ہوا کرتی تھی لیکن اب وہ اہمیت بھی بہت کم ہو گئی ہے۔ اسکولوں میں ورزش اور پی ٹی وغیرہ کا رواج کم ہوتا جا رہا ہے۔ بہت کم بچے ان میں حصہ لیتے ہیں۔ آج کل طرح طرح کے حادثات بھی رونما ہونے لگے ہیں۔ اس لئے والدین حفاظتی نقطہ نظر سے بھی بچوں کو کھیل کود کی کم ہی اجازت دیا کرتے ہیں۔ بہر حال وجوہات چاہے جو بھی ہوں حقیقت تو یہ ہے کہ آج کے بچے ورزش اور کھیل کود میں دلچسپی کم ہی لیا کرتے ہیں اور اس عدم دلچسپی کے نقصانات یقیناً ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ورزش کے فائدے

باقاعدہ ورزش صحت مند رہنے کا سب سے بہتر اور موثر ذریعہ ہے۔ ورزش سے جسم پر چکنائی جمع نہیں ہوتی اور ہڈیاں مضبوط ہوجاتی ہیں۔ ورزشوں سے نہ صرف پھپھروں اور دل کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے بلکہ عضلات بھی مضبوط ہوجاتے ہیں۔ جسم کے جوڑ بہتر طور پر حرکت کرتے ہیں اور ایک پرسکون نیند بھی حاصل ہوجاتی ہے۔ ورزش سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے اور بچہ چست و چالاک ہوجاتا ہے۔ دیکھنے سے اندازہ ہوجاتا ہے کہ اس بچے میں تو انسانی موجود ہے ورزش سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر وقت الٹ رہتا ہے۔

ہمارے یہاں ایسے کلب پائے جاتے ہیں جہاں بچوں کو کھیل کود سکھائے جاتے ہیں۔ جیسے کرکٹ اور فٹ بال وغیرہ۔ اگر کلب نہ بھی ہوں تو بھی بچے آپ کو گلیوں میں کھیلتے ہوئے دکھائی دے جائیں گے۔

درست لائحہ عمل اختیار کریں

افراط کیلشیم

گوکہ خون میں کیلشیم کی نارمل حد سے تجاوز کردہ سطح از خود کوئی پریشانی کی بات نہیں لیکن یہ کسی سنگین مرض کا اشارہ ہو سکتی ہے

پیرائٹھانی رائڈ غدود میں رسوائی اور گلٹیوں کے باعث ہونے والی ہارمون کی بلند سطح افراط کیلشیم کی وجہ ہو سکتی ہے علاوہ ازیں حیاتی D کی بہت بلند سطح بھی کثرت کیلشیم کا باعث بن سکتی ہے

توجیہ سنیاں (مینوپاز) کے بعد ہونے والی ہارمونی تبدیلیوں سے وابستہ کی جاسکتی ہے۔ نیز اس عارضے کے عوامل میں سے ایک جسمانی فعالیت اور سرگرمی میں کمی بھی ہے۔

خواتین میں سنیاں (بندش ایام مینوپاز) کے بعد (اگر وہ نسوانی ہارمون استعمال نہیں کر رہی ہیں تو) کیلشیم کی طلب روزانہ 1000 ملی گرام ہو جاتی ہے بڑھاپے میں غذاؤں میں بھی کم ہو جاتی ہے اور جو غذاؤں خواتین نوش فرماتی ہیں ان میں خود کیلشیم کی قلت ہوتی ہے۔ یعنی وہ کیلشیم سے بھرپور غذاؤں نہیں ہوتی ہیں اس لیے ان کے جسم میں کیلشیم کی کمی ہو سکتی ہے جس کے باعث ہڈیوں کی خشکی اور بھربھرے پن (آسٹیو پوروسس) کے مرض کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

اگر غذا سے مطلوبہ مقدار میں کیلشیم نہیں مل رہا ہو تو اس کا ایک حل یہ ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے کیلشیم کی گولیاں یا کپسولس (ٹکیاں) لیے جاسکتے ہیں۔ اس کیلشیم کو جسم میں قابل جذب ہونا چاہیے۔ جو خواتین عام مجوزہ خوراک سے زیادہ کیلشیم استعمال کرتی ہیں ان کے جسم میں کیلشیم کی کمی یا قلت تو نہیں ہوتی ہے۔ مگر اس کا ایک ذیلی اثر (سائیڈ ایفیکٹ - Side Effect) یہ ہوتا ہے کہ کیلشیم کی یہ (ٹکیاں یا گولیاں) فولاد (آئرن) کے جذب کو کم کر دیتی ہیں۔ اس لیے کیلشیم کا جذب بڑھانے کے لیے حیاتی D (وٹامن ڈی) استعمال کرائی جاتی ہے۔ حیاتی D کی از خود جسم میں اس وقت تالیف ہوتی ہے جب سورج کی بالا بنفشی شعاعیں (Ultraviolet Rays) جلد کی گہری تہوں تک جذب ہوتی ہیں بڑھاپے میں اکثر افراد حیاتی D کی قلت کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اور اس قلت کو حیاتی D کی دوا سے پورا کرنا چاہیے۔

بے شمار وجوہات اور نافرمانی غذاؤں کے سبب ہماری اکثر خواتین "قلت کیلشیم" (Calcium Deficiency) اور قلت حیاتی D (وٹامن ڈی) کا شکار ہیں جس کی وجہ سے ان میں خشکی اور بوسیدگی استخوان یا ہڈیوں کے بھربھرے پن

ہے۔ جس کی بدولت ہڈیوں کے مختلف امراض لاحق ہو سکتے ہیں ان امراض میں ہڈیوں کی خشکی اور بھربھرا پن (آسٹیوپوروسس Osteoporosis) بھی شامل ہے۔ قلت کیلشیم ایک عام مرض ہے اور ہڈیوں کا بھربھرا پن یا آسٹیوپوروسس اس کی ایک تکلیف دہ صورت حال ہے اس مرض کی ایک عام شکایت جوڑوں کا درد ہے۔ چند مستثنیات کے علاوہ یہ عارضہ عمر کا تقاضا بھی ہے۔ یعنی عمر رسیدگی کے باعث قلت کیلشیم کا عارضہ عود کر آتا ہے۔ ہڈیوں میں کیلشیم کم ہونے کا سلسلہ تقریباً چالیس سال کی عمر کے لگ بھگ شروع ہوتا ہے اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ عارضہ بڑھتا جاتا ہے۔ یعنی عمر رسیدگی یا بڑھاپا اور قلت کیلشیم میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یعنی "زیادہ عمر زیادہ امکان قلت کیلشیم" بظاہر اس مرض کا سبب ابھی تک پردہ راز میں ہے اور عجیب بات یہ ہے کہ یہ عارضہ یعنی قلت کیلشیم بھی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ عام ہے۔ یعنی نزلہ برعضو ضعیف! اس کی

دودھ سے بھی یہ مقدار مل جاتی ہے۔ مختلف النوع پیشوں سے وابستہ افراد کے لیے کیلشیم کی مطلوبہ مقدار مختلف ہو سکتی ہے۔ انسانی جسم کو کیلشیم کی مطلوبہ مقدار کے حصول کے لیے بچوں، حاملہ خواتین اور اپنا دودھ پلانے والی خواتین کو روزانہ تین گلاس دودھ پینا چاہیے۔ نیز لڑکیوں اور بڑھتی عمر میں دن بھر میں چار گلاس دودھ پینا لازمی ہے۔ صرف اتنی احتیاط کی ضرورت ہے کہ یہ دودھ کم چکنائی والا ہو یا اس کی بالائی بنا دی گئی ہو۔ دودھ کے علاوہ کیلشیم کے متبادل ذرائع میں دہی، سخت پنیر اور چبائی جانے والی چھوٹی مچھلیاں شامل ہیں دیگر ذرائع میں (ان میں کیلشیم کا تناسب اور مقدار قدرے کم ہوتی ہے) نرم پنیر، سبز ساگ و پالک، دیگر اور سبزیاں، خشک انجیر، دالیں، پھلیاں، بھنے ہوئے لوہیا اور سم شامل ہیں۔

غذا میں احتیاط نہ برتنے یا غیر متوازن غذا کے استعمال سے جسم میں کیلشیم کی کمی یا قلت کیلشیم (Calcium deficiency) کا عارضہ لاحق ہو سکتا

ہماری بیشتر بہنیں اس حقیقت سے واقف ہیں کہ معدنیات (منرلز) بھی ہماری غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ ہمارے جسم کو اپنے وظائف اور فرائض ادا کرنے کے لیے متعدد معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے ان میں کیلشیم، میگنیشیم، جسٹ، پوٹاشیم، سوڈیم (نیریم)، فاسفورس، آہن (لوہا) گندھک اور کلورین شامل ہیں۔ یہ سب معدنیات ہماری صحت کے لیے از حد ضروری ہیں۔ عام طور سے ان معدنیات کی انتہائی قلیل مقدار (ملی گرام اور مائیکرو گرام یعنی ایک گرام کے ہزارویں اور لاکھویں حصے میں) میں ضرورت ہوتی ہے۔ یوں تو سب ہی معدنیات اہم ہیں۔ لیکن ہم آج صرف کیلشیم کے موضوع پر گفتگو کریں گے۔

ہمیں زندگی بھر کیلشیم کی تازہ بہ تازہ رسد کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس کیلشیم کی تلافی ہوتی رہے جو لازمی وظائف جسمانی سرانجام دینے کے لیے خرچ ہوتی رہتی ہے۔ ہمارے جسم میں جتنی کیلشیم موجود ہے اس کا

انٹانے فیصد ہڈیوں میں ہے۔ ایک فیصد دانتوں میں اور بقیہ ایک فیصد کی مدد سے ہمارے عضلات (مسلز) میں حرکت ہوتی ہے اور وہ مختلف فرائض کی تکمیل کے لیے سکڑتے اور کھینچے رہتے ہیں اس کی مدد سے دل دھڑکتا ہے اور حرکت قلب جاری و ساری رہتی ہے دل سکڑتا ہے تو خون کا اخراج کرتا ہے جس سے تمام جسم کی خون سے سیرابی ہوتی ہے۔ اسی سے خون میں جلد بچنے اور انجماد کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے بصورت دیگر زخم لگ جانے کی وجہ سے جو خون بہنا شروع ہوتا ہے وہ کبھی نہ رک سکے۔ جسم کے خلیات کو ضروری غذائیت فراہم کرنے میں بھی کیلشیم کا اہم کردار ہے۔ نیز کیلشیم ہی کی خاصیت اور تاثیر سے وہ شے حاصل ہوتی ہے جس سے اعصاب میں لہروں کی روکا گزرتا آسان ہو جاتا ہے۔

کسی بھی عام صحت مند بالغ شخص کے لیے کیلشیم کی روزانہ خوراک 800 ملی گرام ہے۔ یہ مقدار انسان کو اس کی غذا اور خوراک سے حاصل ہو جاتی ہے۔ دو گلاس



ہڈی کا ٹوٹنا (Fractures) ہڈیوں کی خشکی اور بھرا پن (آسٹیوپوروس) اور لمحہ بدلتی دماغ کی رو (پل) میں تولہ پل میں ماشہ) اور ذہنی غبار ہو سکتے ہیں۔ اس میں جسم کا اکڑ جانا اور جسم میں بل پڑ جانا اور دورہ پڑنا اور بے ہوشی طاری ہونا (کوما) بھی نظر آ سکتا ہے۔ یہ سب افراط کیشیم (Hyper Calcaemia) کی شدت پر منحصر ہوتے ہیں۔

اوسط یا ہلکی شکلوں میں اس مرض میں "کثرت بول" یعنی جلدی جلدی تسلسل سے پیشاب آنا، کنفیوژن (احتلاط والہجاؤ) اور جسمانی کمزوری اور نقاہت شامل ہو سکتے ہیں۔ مرض کی زیادہ شدت کی صورت میں دماغی خلل (Neuro Logical Disturbances) بھی پائے جاسکتے ہیں۔ فوق و برتر افراط کیشیم سے بھی اسی قسم کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ بہر حال ان میں ان امراض کی شکایات و علامات کی بنیاد پر تیز کی جاسکتی ہے۔

اگر افراط کیشیم کے مرض کا سبب کسی قسم کا سرطان ہو تو یہ مرض اس وقت بھی لاحق ہو سکتا ہے جب سرطان کا جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے میں پھیلنے کا اندیشہ ہو۔

اسباب

قرب تھاڑائیڈ (پیرا تھاڑائیڈ) ہارمونز کی بکثرت پیدائش و افزائش کا سبب خود پیرا تھاڑائیڈ غدود کی رسولی (ٹیومر) ہو سکتی ہے یہ غدہ از خود کیشیم کی سطح کو کنٹرول میں رکھتا ہے اور اس میں بننے والی رسولی کے سبب افراط یا کثرت کیشیم ہو سکتی ہے نیز تھاڑائیڈ رائیڈ غدہ کے افزا کا زہر (Thyroidism) بھی افراط کیشیم کا سبب بن سکتا ہے۔ حیاتین D (وٹامن ڈی) کی ضرورت سے زیادہ خوراک بھی افراط کیشیم کا سبب بن سکتی ہے۔ دیگر اسباب میں بول آور (پیشاب آور) ادویات اور امراض گردہ و مثانہ اور ناکارگی (ناکامی) گردہ (کڈنی فیلیر سے بھی افراط کیشیم کا مرض لاحق ہو سکتا ہے کثرت کیشیم کا سبب بننے والے دیگر سرطانوں (کینسر) میں پھیپھڑوں کا سرطان، گردہ کا سرطان، ملٹی پل مایکروما (Multiple Myeloma) یعنی گودا نما خلیات سے بننے والی رسولی) شامل ہیں۔ ان کے علاوہ عارضہ پیرا نیوپلاسٹک سندروم (Paraneoplastic Syndrom) ہڈیوں میں اشتعالی تحولی یا امالی افزائش (Bone Metastasis) اور پیرا تھاڑائیڈ رائیڈ سرطان بھی افراط کیشیم کا سبب بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی اس طرح کے سرطان مثلاً چھاتی (پستان) کا سرطان پروٹیسٹ غدے کا سرطان اور معدے کا سرطان بھی اس مرض کا سبب ہوتے ہیں۔



شروع ہو جاتے ہیں لیکن اس کی شدت کو کثرت کیشیم سے وابستہ نہیں سمجھا جاتا ہے۔ مریض بھی اپنی شکایات مبہم انداز میں بیان کرتے ہیں یعنی مریض بھی اپنی شکایات صاف اور واضح طور پر بیان نہیں کر پاتے ہیں اور ان شکایات کو کسی طبی خاصیت اور روپ سے نہیں جوڑ پاتے ہیں لیکن افراط کیشیم کی موجودگی اور اس کا منبع (اللہ محفوظ رکھے) موت کے امکان کی جانب اشارہ بھی ہو سکتا ہے۔

یہ عین ممکن ہے کہ افراط کیشیم کی کچھ مخصوص شکایات نہ ہوں لیکن اس کی علامات و شکایات میں عموماً متلی اور قبض کی شکایت شامل ہو سکتی ہیں۔ نیز یہ علامات بہت اہم اور معنی خیز ہو سکتی ہیں۔ اس لیے ان کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ان کے علاوہ شکایات میں عضلات میں اٹھن اور کھنچاؤ، کمزوری یا خارش (Irritability) اور درد سر بھی ان شکایات میں شامل ہو سکتی ہیں۔ درد شکم پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) کثرت ذہنی دباؤ (ہائپرینشن) کثرت اعصابی دباؤ، کثرت تیزابیت (Hyperacidity) گردوں میں تسلسل سے پتھریوں کا بننا۔ ہڈیوں کی بہ آسانی شکست و ریخت

میں بھی کیشیم ایک اہم کردار ادا کرتا ہے تاہم کیشیم کی کثرت اور افراط بھی نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ اس دنیا کا سنہری اصول "اعتدال" ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم میں تمام ضروری اور لازمی عناصر کی سطح بھی معتدل رہنی چاہیے۔ قلت بھی نقصان دہ ہے اور کثرت بھی ضرر رساں ہے۔ سیرم کیشیم کی عمومی (ٹارل) سطح 8 تا 10.2 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر تک ہے اور اگر یہ سطح بڑھ کر 14 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ ہو تو اس کو "شدید افراط یا کثرت کیشیم" (Severe Hyper Calcaemia) کہتے ہیں۔ (ایک ڈیسی لیٹر 100 ملی لیٹر) نیز خون میں کیشیم کی سطح از خود کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے اور نہ ہی یہ از خود کوئی تشویشناک مرض ہے لیکن یہ سطح کسی بڑے پوشیدہ مرض کا اشارہ ہو سکتی ہے۔

شکایات و علامات

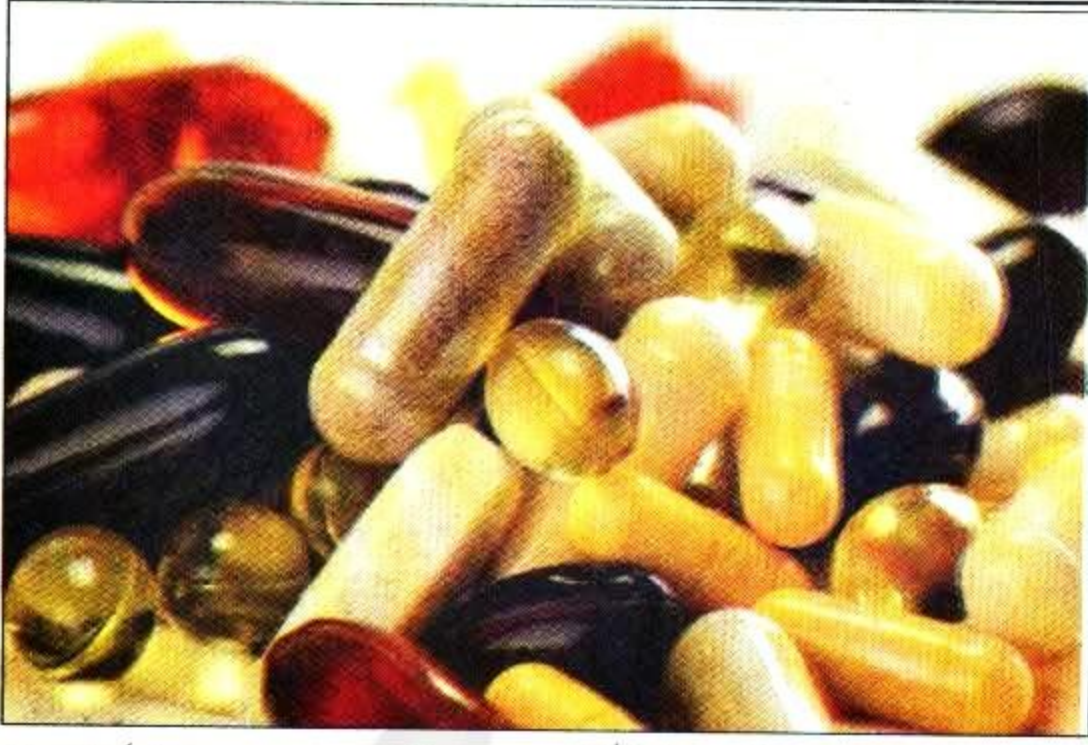
اس مرض میں مریض کو جو شکایات ہوتی ہیں وہ دراصل پوشیدہ مرض کی ابتداء کی جانب اشارہ ہوتی ہیں یعنی ان سے پوشیدہ مرض کی ابتداء کے آثار نظر آنا



(آسٹیوپوروس) کی شکایت بہت عام ہے۔ لیکن آج ہم اس کے بالعکس عارضے یعنی افراط کیشیم یا کثرت کیشیم یعنی Hyper Calcaemia پر گفتگو کریں گے۔

یہ اب سے پندرہ سال قبل یعنی 1999 کا قصہ ہے کہ ایک خاتون ہسپتال میں داخل کی گئیں۔ مریضہ کی عمر 54 سال تھی ان خاتون کے خون کے مختلف معائنے کیے گئے تو یہ حقیقت آشکار ہوئی کہ ان خاتون کے خون میں معدنی کیشیم کی سطح عمومی (ٹارل) سطح اور حدود سے زیادہ بلند تھی۔ یہ ایک انہونی بات تھی کیوں کہ خواتین عموماً "قلت کیشیم" کا شکار ہوتی ہیں کثرت کیشیم کا نہیں۔ یہ ایک بڑا ہسپتال تھا۔ اس میں دیگر بہت سے شعبہ جات طب و جراحی و تشخیص امراض موجود تھے اور مختلف ماہرین کی ایک بڑی ٹیم تھی ان خاتون کو "متلی" وزن میں کمی بلکہ قد بھی چھوٹا ہو جانے کی شکایات پر ہسپتال میں داخل کیا گیا تھا۔ یہ سب ماہرین کیشیم کی سطح میں اس غیر معمولی اضافے کی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ یہ ماہرین اس غیر معمولی صورت حال سے پریشان تھے اور تشویش میں مبتلا تھے انہوں نے اس مریضہ کو سحر انگیز بلکہ "پراسرار خاتون" (Mystery Lady) کا خطاب عطا کر دیا تھا۔ چند ماہرین نے کیشیم کے اس غیر معمولی اضافے کو سرطان (کینسر) کا آخری درجہ قرار دے دیا۔ تاہم دیگر آزمائشوں اور امتحانات (Test) سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ ان خاتون کو "سارکو ڈوسز" (Sarcoidosis) کی مریضہ قرار دے دیا۔ یہ مرض یعنی سارکو ڈوسز جب دق (ٹی بی) کے مشابہ ہوتا ہے۔ لیکن تا حال اس کے اسباب کا علم نہیں ہو سکا ہے اس کا اثر جسم کے کسی بھی حصے پر ہو سکتا ہے بالعموم جلد اور مٹی غدود اس سے متاثر ہوتے ہیں اور جسم پر پھنسی نما چھوٹی چھوٹی گلیٹیاں نکل آتی ہیں۔ اس وقت یہ مرض برصغیر جنوبی ایشیا میں بہت کم پایا جاتا تھا۔ تیرہ چودہ سال بعد یعنی 2012 میں ان خاتون میں یہ مرض دوبارہ عود کر آیا تھا۔

سادہ اور آسان زبان میں گفتگو کی جائے تو افراط یا "کثرت کیشیم" (Hyper Calcaemia) کا مطلب صرف اتنا ہے کہ خون میں کیشیم کی سطح اس حد سے تجاوز کر گئی ہے جو عام طور سے ہونی چاہیے۔ جیسا کہ ابھی عرض کیا گیا ہے کہ ہمارے جسم میں کیشیم عضلات کے عمومی فرائض منصبی اور وظائف کے ادا کرنے اور اپنے خصوصی افعال سرانجام دینے کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کیشیم اعصاب اور قلب کے فرائض کی انجام دہی کے لیے بھی بہت لازمی اور ضروری ہے اور ہڈیوں کی نمو، پختگی، مضبوطی اور دیر پا ہونے



اور علامت بھی بن جاتا ہے اور یہ اس آمد کی نشان دہی بھی کرتا ہے کہ مریض کو علاج سے کما حقہ فائدہ نہیں پہنچ رہا ہے۔ بلکہ دوسرے اور سادہ الفاظ میں یہ کہنا چاہیے کہ مرض بگڑ کے اور خراب ہو رہا ہے یہ سرطان کی بہت آگے کی پیچیدگی ہے اور اس عارضے کے ظاہر ہونے کو سنجیدگی سے لینا چاہیے اور اس پر بھرپور توجہ دی جانی چاہیے۔ خدا نخواستہ موت کی صورت میں یہ طے کرنا دشوار ہوتا ہے کہ موت کس وجہ سے واقع ہوئی ہے؟ آیا کہ خون میں افراط کیلشیم کی سطح بلند ہوجانے کی وجہ سے یا سرطان کے جسم میں پھیل جانے کی وجہ سے بہر حال سرطان کی شناخت ہوتے ہی (اور جس قدر جلدی ہوا اتنا ہی بہتر ہے!) فوراً اس کے ماہر امراض سرطان (اوکولوجسٹ) سے مشورہ کرنا چاہیے تاکہ اس کے بتائے ہوئے لائحہ عمل کے مطابق علاج شروع کیا جاسکے۔ مریض کو یا اس کے معالج کو افراط کیلشیم کا عارضہ لاحق ہونے کا انتظار نہیں کرنا چاہیے بلکہ جو بھی سب سے بہترین علاج دستیاب ہو وہ علاج کرنا چاہیے۔

اسی طرح حیاتین (وٹامن D) کی بہت بلند سطح بھی افراط کیلشیم کا سبب بن سکتی ہے۔ اگرچہ پیراتھائی رائیڈ گلیٹیوں کی وجہ سے پیراتھائی رائیڈ ہارمونی سطح بلند ہوجاتی ہے۔ تاہم سرطان (کینسر) کی صورت میں پیراتھائی رائیڈ ہارمونی سطح نارمل رہتی ہے۔ پیراتھائی رائیڈ رسولیوں کی وجہ سے ابتداء میں افراط کیلشیم بہت آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اس وقت اس کی شکایت ہڈی ٹوٹنے (فریکچر) گردہ میں پتھری، نفسیاتی مسائل اور بالا تیزابیت کی مانند شکایات سے وابستہ ہوتی ہے۔

افراط کیلشیم اور سرطان (کینسر)

اگرچہ کہ 10 سے 40 فیصد تک تمام امراض میں افراط کیلشیم کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے تاہم یہ عارضہ سرطان کے مریضوں میں بہت افراط سے پایا جاتا ہے۔ جن مریضوں میں سرطان بہت آگے تک بڑھ کے پھیل گیا ہو ان میں افراط کیلشیم اس کی ایک نشانی

اختیار کرے گا۔ نیز تشخیصی امتحانات سے اس تشخیص کی تصدیق کرائی جاسکتی ہے۔ ماہرین یہ بتاتے ہیں کہ سارکوگرنولوس کے عارضے میں میکروفیج کے نام سے معروف خلیات غیر فعال یا جامد حیاتین D کو سرگرم کر دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ افراط کیلشیم کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ بصورت دیگر فعال اور سرگرم حیاتین D میں جو تبدیلی آتی ہے وہ انتہائی باضابطہ ہوتی ہے۔ یہ فعل گردہ سرانجام دیتا ہے۔

افراط کیلشیم اور ہارمونز

پیراتھائی رائیڈ ہارمون (Parathyroid Hormones: PTH) اور حیاتین (وٹامن D) تھری قسم کے ہارمونوں میں عدم توازن کے باعث بھی بسا اوقات افراط کیلشیم کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ پیراتھائی رائیڈ غدود میں رسولیوں اور گلیٹیوں کے باعث پیراتھائی رائیڈ ہارمون (PTH) کی سطح بلند نظر آتی ہے۔ جس کی بدولت کیلشیم کی سطح بلند ہو سکتی ہے

اسی طرح سر اور گردن کا سرطان، لمفادی رسولی، عمق الرحم (Cervix) کا سرطان، جگر، بلبہ اور غذا کی نالی کے سرطان بھی افراط کیلشیم کا اشاریہ ہو سکتے ہیں۔

موروثی روابط

جہاں تک افراط یا کثرت کیلشیم اور سارکو ڈوسز (Sarcoidosis) امراض کا تعلق ہے۔ ان کا لازماً کچھ نہ کچھ رابطہ اور تعلق خاندان اور وراثت سے ہے۔ اس کا ثبوت مل چکا ہے کہ قلت کیلشیم اور کثرت کیلشیم (Hypercalcaemia) کے کچھ نہ کچھ جینیاتی اسباب ہیں یہ امراض جینیاتی تحولات کے سبب واقع ہوتے ہیں۔ یہ جینیاتی تحولات گردہ اور پیراتھائی رائیڈ غدوہ میں موجود کیلشیم سوگھنے کی طاقت رکھنے والے حساسوں (Receptors) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

افراط یا کثرت کیلشیم میں وراثت کا کردار بہت کمیاب ہے۔ لیکن اگر کسی مریض کے خاندان میں تھائی رائیڈ یا پیراتھائی رائیڈ کے سرطان کی مثال موجود ہو نیز اینڈوکرائن رسولیوں یا خاندان کے جوان اور نوجوان بچوں میں بلا ذہنی دباؤ (ہائپرٹینشن) گردوں میں پتھری اور بے آسانی ہڈی کی شکست و ریخت اور ان میں پڑنے والے شکافوں کی مثالیں موجود ہوں تو ان کو لازماً خون میں کیلشیم کے مختلف امتحانات سے گزار کر چھان لینا چاہیے اور ان کی تفسیر کر لینی چاہیے۔ خاندانی سرگزشت اور مثالوں میں اگر پیراتھائی رائیڈ کے افراز کی تہمت جینیاتی ظلل اور بد نظموں کے ساتھ پیوستہ ملٹی پل اینڈوکرائن نیوپلیسیا (Endocrine neoplasia docia) پائے جاتے ہوں تو یہ سب بھی افراط یا کثرت کیلشیم کے عارضے کا سبب بن سکتے ہیں۔

افراط کیلشیم اور سارکو ڈوسز

اگر مریض کو بخار ہے۔ لمف کی گلیٹیاں اور گھسلیاں ہیں اور جسم پر خارش دانے ہیں پرانی اور کھنکھانی ہے اور سانس لینے میں دشواری اور کھٹن ہے اور ان شکایات و علامات کے ساتھ ہی سیرم کیلشیم کی سطح بلند ہے تو پہلی نظر میں معالج اس عارضے پر سارکو ڈوسز مرض کا شبہ کرے گا اور اس کے لیے مناسب لائحہ عمل



تشخیصی امتحانات

خون کے امتحانات سے اس میں کیلشیم کی سطح کا علم ہو سکتا ہے اور اس کا سبب دریافت کرنے کے لیے مزید ٹیسٹ (یعنی) فاسفورس، الکالائین فوسفوٹیز (Alkaline Phosphatase) وٹامن D کی سطح، کرسٹینین اور پیراتھائی رائیڈ ہارمونی سطح کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کمیاب بلکہ نایاب ہارمونی رسولیوں کو خون میں کیلشیم کے ایک آسان سے امتحان سے دریافت کیا جاسکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ (Test) اب صحت کے معائنوں کے پیشتر پیکیجز میں شامل ہوتا ہے۔ فاسفورس کے ساتھ سیرم کیلشیم، کرسٹائین، الکالائین فوسفوٹیز، حیاتین D3 اور PTH سے ہمیں افراط کیلشیم کی تشخیص میں مدد ملتی ہے اور بسا اوقات اس کے اسباب کی نشاندہی بھی ہوجاتی ہے سینے کے سی ٹی اسکین (C.T. Scan) اور لمفی گلیٹیوں کی بایوپسی کی رپورٹ مثبت آئے تو اس سے سارکو ڈوسز مرض کی موجودگی کا انکشاف ہوتا ہے اور اگر ایک مرتبہ افراط کیلشیم کا عارضہ ثابت ہو جائے تو پھر مختلف النوع اسکیننگ مثلاً نیوکلیئر اسکیننگ (ریڈیو آسٹوٹوپ یا

ہی وٹامن ڈی کا علاج کرنا چاہیے۔ ہڈیوں کے بھر بھرے پن اور خشکی کے لیے بھی افراط کیشیم ایک اہم خطرناک عامل (Risk Factor) ہے اگر کسی کے خاندان میں افراط کیشیم کی نمایاں اور معنی خیز ہسٹری ہو تو اس صورت میں خون کے ایک سادہ سے امتحان اور معائنے سے کیشیم کی سطح کا ہمہ وقت جائزہ لیا جاسکتا ہے اور اس طرح شدید افراط کیشیم کے پرخطر نتائج سے بچا جاسکتا ہے۔ جن خاندانوں میں جینیاتی طور پر افراط کیشیم کا عارضہ پایا جاتا ہو ان میں ماہرین غدود (Endocrinologist) سے جلد از جلد مشورہ کرنا چاہیے۔

پانی اور دیگر مشروبات زیادہ سے زیادہ پینے سے بھی افراط کیشیم کے عارضے سے بچا جاسکتا ہے۔ اسی طرح متلی اور تھے پر قابو پانے، چہل قدمی کو معمول بنانے، فعال رہنے اور احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے اس عارضے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ غذا میں سے کیشیم کو کم کرنے یا خارج کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کیوں کہ افراط کیشیم کے حامل مریض کی کیشیم کی جذب کی صلاحیت بہر صورت کم ہو جاتی ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر ہمیں یہ علم ہو کہ کون سا سرطان افراط کیشیم کے عارضے کا سبب بنے گا تو ہم سیرم کیشیم کی سطح کی پیمائش کر سکتے ہیں اور اس پر نگاہ رکھ سکتے ہیں اور پھر اسی کے لحاظ سے ہم اس کا جلد علاج کر سکتے ہیں اس طرح کے سیرم کیشیم کی سطح عمومی (نارمل) سطح سے زیادہ بلند نہ ہو جائے۔ سرطان کے مریضوں میں افراط کیشیم کی ابتدائی شناخت یہ ہوتی ہے کہ مریض تھکن اور کسٹمندی کا شکار ہوتے ہیں۔

کیوں کہ افراط کیشیم کا عارضہ سرطان کی ایک بہت دیر میں ظاہر ہونے والی علامت ہے اس لیے یہ لازم اور ضروری ہے کہ سرطان کی جتنی جلد تشخیص ہو سکے اتنا ہی اس کے علاج میں جلدی پیش رفت ہو سکے گی اور ابتداء میں ہی اس کا علاج ہو سکے گا۔ یاد رکھیے کہ ابتدائی اسٹیج میں جلد تشخیص کردہ سرطان (کینسر) قابل علاج ہے۔ لاپرواہی مت برتیے، جلد تشخیص کرائیے اور جلد ہی علاج بھی!..... اللہ تعالیٰ ہم سب کی حفاظت فرمائے۔

رکھنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ دیگر اقدامات میں جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنا اور ”ہائی فاسفونیٹ کیل



سی ٹوئین“ وغیرہ کے استعمال شامل ہیں۔ نیز مریض کو جامد ہو کر نہیں بیٹھ جانا چاہیے۔ بلکہ کچھ نہ کچھ جسمانی حرکت اور سرگرمی بھی ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہلکی پھلکی ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

احتیاط اور پریز

عجیب اتفاق ہے کہ افراط کیشیم کے بیشتر اسباب کو روکا نہیں جاسکتا ہے۔ تاہم اس عارضے کی بھی جلد تشخیص اور شناخت سے اس پر قابو پانا اور اس کا سبب تلاش کرنا ممکن ہوتا ہے اس لیے اس عارضے سے بچاؤ کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ 45 سال کی عمر کے بعد ہر سال اپنے جسم کا مکمل معائنہ کرائیے۔ غیر منضبط وٹامن D کے سپلی مینٹس بھی بچاؤ کی ایک صورت ہو سکتے ہیں اور خاص طور سے عمر رسیدہ افراد میں وٹامن B کمپلیکس کی پلو اور کیشیم کی قرص (کلیوں) میں حیاتین D شامل ہوتی ہے۔ لیکن وٹامن D کا استعمال بھی از خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیشہ اپنے معالج سے مشورہ کے بعد اس کو استعمال کرنا چاہیے۔ آپ کی عائلی معالج (فیمیلی فزیشن) ہی اس کی خوراک اور مدت اور دورانیے کے بارے میں صحیح مشورہ دے سکتی ہے۔ معالج کی ہدایات کے مطابق

میں شگاف (فریکچر) بھی پڑ سکتا ہے اسی طرح افراط کیشیم کی وجہ سے دیگر کئی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

مثلاً دل کی بے قاعدہ اور بے قابو دھڑکن اور ناکارگی اور ناکامی گردہ (کڈنی فیلیر) وغیرہ افراط کیشیم کا اصل اور بنیادی سبب دیگر کئی پیچیدگیوں کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

علاج

افراط کیشیم کے علاج میں اس بات کو اولیت دی جاتی ہے اس کے اصل یا بنیادی سبب پر قابو پایا جائے اور اس کا علاج کیا جائے۔ اگر خون میں کیشیم کی سطح بہت زیادہ بلند ہو یا اس کی وجہ سے مریض مختلف شکایات کا شکار ہو جائے تو اس صورت میں مریض کو ہسپتال میں داخلے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ جہاں رگ (نس) کے ذریعے (I.V) مائعات، اسٹیرائیز اور پیشاب آور ادویات جسم میں پہنچائی جاسکیں تاکہ کیشیم کی سطح کم ہو جائے۔ بسا اوقات کیشیم کی سطح کو محفوظ حدود میں رکھنے کے لیے تطہیر گردہ (ڈایالیزس) (Dialysis) بھی کی جاتی ہے۔ ادویات کے ناجائز استعمال سے واقع ہونے والے افراط کیشیم میں مذکورہ دوا اور اسٹیرائیز کا استعمال روکنے یا ترک کرنے سے بھی خون میں کیشیم کی سطح کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کیشیم کی سطح کو البومین کے ساتھ ملا کے درست

نیوکلیئر میڈیسن اسکیننگ) الٹرا سونو گرافی اور ایکس شعاعی معائنے سے کیشیم کی سطح میں بلندی کے ماخذ اور منبع کی نشاندہی ہو سکتی ہے تشخیص امتحانات میں سرطان سے متعلق اور اس وابستہ ٹیسٹ بھی شامل ہیں۔ ان کے علاوہ ”فعل گردہ“ (کڈنی فنکشن) کی چھان بین کے لیے اور پیرا تھائی رائیڈ اور حیاتین ڈی تھری (Vitamin D-3) کی سطح کی پڑتال کے لیے خون کے امتحانات شامل ہیں۔ اسی طرح پیرا تھائی رائیڈ اسٹی مولیٹنگ ہارمون (PTSH) جس کا غذاہ نھامیہ (Pituitary) سے افراط ہوتا ہے۔ اس کی سطح کا بھی جائزہ لیا جاتا ہے۔ پوزیٹرون امیشن ٹوموگرافی (Positron Emission Tomography) بھی کرائی جاتی ہے۔ یہ سہولت (یعنی PET) اب پاکستان میں چند مقامات پر دستیاب ہے۔

اور سی ٹی اسکین کے ساتھ ملا کے پورے جسم کی اسکیننگ (Whole Body Scanning) کی جاتی ہے تاکہ اس بات کا جائزہ لیا جاسکے کہ سرطان جسم میں کہاں کہاں تک پھیل چکا ہے اور کس کس عضو کو کتنا کتنا متاثر کر چکا ہے۔

پیچیدگیاں (مشکلات اور دشواریاں)

کہنہ یا مزمن (کرائٹک) افراط کیشیم کی سب سے زیادہ عام پیچیدگی گردے کی پتھری ہے اسی کی وجہ سے لبلبہ میں التهاب و سوجن ہو سکتی ہے یا سینے میں تیزابیت بڑھ سکتی ہے۔ دورہ کوما (بے ہوشی) معدہ کے قرح (السر) سوزش لبلبہ (Pancreatitis) اور مخفونت جیسی اعصابی پیچیدگیاں بھی افراط کیشیم کی عمومی پیچیدگیوں میں شامل ہیں۔ بالا تیزابیت (Hyperacidity) غیر محلی کیل سی ٹی کیشن (Ectopic Calcification) اور اعصابی نفسیاتی خلل بھی ان پیچیدگیوں میں شامل ہیں۔ اکثر و بیشتر ہڈیوں کی معدنی فراغت (Mineral Depletion) بھی افراط کیشیم کا سبب بنتی ہے اس کی وجہ سے ہڈیوں کی ٹھکست و ریخت ہوتی ہے اور ہڈی



تم جانتے ہونا میرے

پاس تمہارے علاوہ اور

کچھ نہیں ہے میں

تمہیں ہر دکھ ہر غم

سے بچانا چاہتی ہوں

میں نہیں چاہتی کہ

تمہیں کوئی گھری

نظر سے بھی دیکھے

تم جانتے ہو

میں یہ سینکڑوں سال

پرانے کھنڈرات

دیکھنے یہاں

نہیں آئی.....

میں تو تم سے ملنے

تم سے باتیں کرنے

آئی ہوں

خواہشوں کے دیار میں

قسط نمبر 9

نگہت سیما

اسد کی آنکھوں میں دکھتے جذبوں کی تپش اس کے دل کو بھی آنچ دے رہی تھی

خواتین کی جانی پہچانی قلم کار نگہت سیما کے قلم سے بطور خاص کچن کے لیے

گزشتہ اقساط کا خلاصہ

طاب اعجاز لائٹنی انڈسٹریز کا اکلوتا وارث ہے اور وہ اپنے خوابوں کے مطابق زندگی گزارنا چاہتا ہے۔ جبکہ اس کی ماں بیگم لائٹنی خود پسند خاتون ہیں جن کے لیے ان کا بزنس ہی جو ر حیات ہے۔ اجیہ ایک یتیم لڑکی ہے اور اپنی ماں کے ساتھ رہتی ہے۔ طاب کی اجیہ سے لائبریری میں اتفاقی ملاقات ہوتی ہے اور ان کے درمیان دوستی ہو جاتی ہے۔ طاب اس کی امی سے مل کر ان سے بہت متاثر ہوتا ہے۔ آسیہ کی نسبت بچپن سے اپنے کزن حسن کے ساتھ ملے ہے لیکن آسیہ اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی خواہشمند ہے اور اس کی نظر میں محبت سے زیادہ دولت کی اہمیت ہے۔ رخشندہ آسیہ کی بڑی بہن ہے جس کا شوہر نہایت کام چور شخص ہے اور مختلف مطالبے مٹانے کے لیے ہر کچھ عرصے بعد اسے میکے چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ آرب اور خضر دو بھائی ہیں اور اپنے والد کے ساتھ رہتے ہیں اجیہ ان کی پھوپھی زاد کزن ہے۔ آرب اپنے دوست واثق کے آفس کی کمپیوٹر آپریٹر ماہین سے شادی کرنا چاہتا ہے اور اس سلسلے میں اپنے بھائی خضر سے بات کرتا ہے خضر کی رائے اس بارے میں اچھی نہیں ہوتی اس کے خیال میں وہ لڑکی دولت کی لالچ میں اسے اپنی جانب متوجہ کر رہی ہے لیکن آرب کے اصرار پر وہ اس لڑکی سے ملاقات کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ طاب اپنی ماں کے رویے سے بہت دل برداشتہ ہوتا ہے لیکن بیگم لائٹنی کے پاس اس پر توجہ دینے کے لیے بالکل وقت نہیں ہوتا۔

کئی دنوں تک طاب کے لائبریری نہ آنے پر اجیہ اسے فون کرتی ہے جس پر طاب کو حیرت کے ساتھ ساتھ خوشی بھی ہوتی ہے اجیہ کی والدہ کی بیماری کا سن کر وہ ان سے ملنے کے لیے اس کے گھر جانے کا

پر وگرام بناتا ہے۔

حسن رخشی کے کہنے پر اس کے شوہر اسد سے ملاقات کے لیے ان کے گھر پہنچتا ہے لیکن ان کے رویے سے بے حد مایوس ہو کر واپس آ جاتا ہے اور رخشی سے کہتا ہے وہ نئی نوکری کی تلاش میں کراچی چلا گیا ہے۔

آسیہ حسن سے کہتی ہے کہ اگر وہ اعلیٰ حیثیت اختیار کرنے کے لیے کوشش نہیں کر سکتا اور اپنے خیالات تبدیل نہیں کر سکتا تو وہ اپنا راستہ اس سے الگ کر لے گی یہ سن کر حسن شاک میں آ جاتا ہے۔

حسن آسیہ کے طرز عمل سے بہت دل گرفتہ ہوتا ہے آسیہ اسے اس بات کے لیے قائل کرتی ہے کہ وہ اپنی امی کو اس کی پڑھائی ہونے تک نکاح کے لیے منع کر دے۔ حسن نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی بات مان لیتا ہے۔

خضر اپنے بابا کے ساتھ آرب کے رشتے کے لیے ماہین کے گھر جانے کا پروگرام بناتا ہے۔ جس پر اس کے بابا خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔

بیگم لائٹنی طاب سے اس کے نئے دوست کے بارے میں دریافت کرتی ہیں لیکن وہ اجیہ کے بارے میں کچھ بھی نہیں کہتا کیونکہ اس کو اندازہ ہوتا ہے کہ وہ ان دونوں کی دوستی ختم کروادیں گی۔

جب سے آرب کے ماہین سے رشتے کی بات شروع ہوتی ہے آرب اپنی دوست جینی کی وجہ سے ڈسٹرب ہوتا ہے۔ اس بات کو خضر بھی محسوس کرتا ہے لیکن آرب اسے کچھ بتاتا۔ اسی دوران جیا کا فون آتا ہے کہ پھوپھی کی طبیعت خراب ہے وہ سب فوراً ہسپتال پہنچتے ہیں۔

مسز لائٹنی طاب کا تعارف عروشہ سے کروانے کے لیے گھر پر پارٹی کا اہتمام کرتی ہیں۔ طاب کو عروشہ سے کوئی دلچسپی نہیں ہے لیکن عروشہ اس سے بے حد متاثر ہوتی ہے اور اس سے دوستی کرنا چاہتی ہے۔ محفل میں موجود مہمانوں کی بیگم لائٹنی کے متعلق گفتگو سن کر

طاب بے حد ڈسٹرب ہو جاتا ہے اور ڈنر ادھورا چھوڑ کر باہر چلا جاتا ہے۔

آسیہ حسن کو قائل کرنے کی کوشش کرتی ہے کہ وہ سی ایس ایس کے امتحان میں بیٹھے۔ رخشی حسن سے اپنے شوہر کے بارے میں پوچھتی ہے، حسن اسے تسلی دینے کی کوشش کرتا ہے۔

خضر کی پھوپھی اجیہ کی وجہ سے بے حد پریشان ہیں۔ بابا انہیں تسلی دیتے ہوئے خضر سے اجیہ کے رشتے کے متعلق بات کرتے ہیں۔ خضر یہ سن کر بے حد اپ سیٹ ہو جاتا ہے۔ ماہین کے بھائی اچانک اس رشتے کے لیے مان جاتے ہیں اور آرب کا رشتہ ماہین سے طے ہو جاتا ہے۔

بیگم لائٹنی طاب کے اس طرح ڈنر ادھورا چھوڑ کر چلے جانے سے پریشان ہو جاتی ہیں اور اسے سائیکالٹرسٹ کے پاس جانے کا مشورہ دیتی ہیں طاب ڈاکٹر کے پاس جانا نہیں چاہتا لیکن ماں کے آنسو دیکھ کر موم ہو جاتا ہے۔ عروشہ طاب سے ملنے اس کے گھر آ جاتی ہے اور زبردستی اس سے بے تکلف ہونے کی کوشش کرتی ہے۔

اسد اور اس کی والدہ رخشی کے گھر آتے ہیں اور اس کے والد سے رقم کا مطالبہ کرتے ہیں تاکہ اس رقم سے اسد اپنا کاروبار شروع کر سکے رخشی کے والد کے انکار پر اسد کی والدہ شدید ناراضگی کا اظہار کرتی ہیں اور اسد کے ساتھ واپس چلی جاتی ہیں آسیہ رخشی سے کہتی ہے جو کچھ ہو رہا ہے اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں اس کی وجہ غربت اور پیسے کی کمی ہے۔

ماہین سے معافی کے بعد آبی کی سنجیدگی خضر کو بے حد پریشان کر دیتی ہے اور وہ آبی سے پوچھتا ہے کہ کیا وہ اس معافی سے خوش نہیں ہے۔ آفاق حیدر خضر سے اجیہ کے رشتے کے بارے میں بات کرتے ہیں لیکن اجیہ خضر کو شادی سے منع کر دیتی ہے۔ اجیہ کا انکار سن کر خضر بے حد مطمئن ہو جاتا ہے۔

اجیہ طاب سے اس کی پریشان کی وجہ جاننے کی کوشش کرتی ہے تو طاب اجیہ کو بتاتا ہے کہ وہ اپنی ماں کے رویے کی وجہ سے پریشان ہے جو اس کی زندگی کے بارے میں ہر فیصلہ خود کرنا چاہتی ہیں۔

حسن نے کسی نہ کسی طرح سے رخشی کے شوہر اسد کو دینے کے لیے رقم کا بندوبست کر لیا اور پیسے گھر لا کر بچھا جان کے ہاتھ میں تمھارے دیئے۔ آسیہ حسن سے سی ایس ایس کے امتحان کی تیاری کے لیے کہتی ہے۔ خضر آرب اور ماہین کی منگنی کی تقریب کی تصاویر کر آتا ہے اور آرب کو دیکھنے کے لیے کہتا ہے لیکن آرب تصویروں دیکھنے میں کوئی دلچسپی نہیں دکھاتا۔ خضر یہ دیکھ کر ایک دم سے الجھ جاتا ہے اور بے حد پریشان ہو جاتا ہے۔

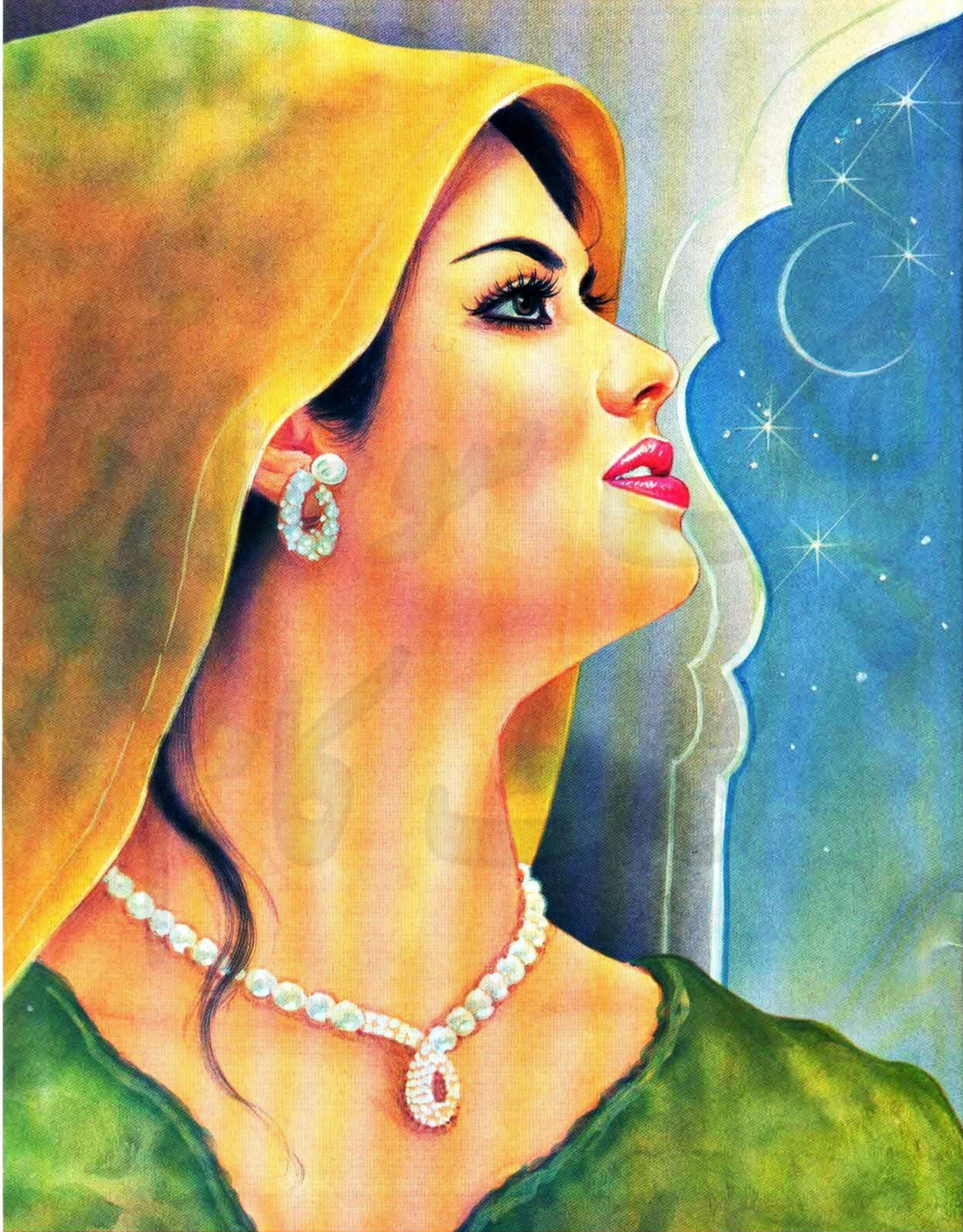
منگنی کی تصاویر دیکھتے ہوئے خضر اجیہ کی تصویر کی تعریف کرتا ہے تو بابا پھر سے پر امید ہو جاتے ہیں لیکن خضر انہیں صاف بتا دیتا ہے کہ لڑکا اور لڑکی دونوں اس رشتے پر رضا مند نہیں ہیں۔ آرب کے پاس اچانک سے جینی کا فون آتا ہے کہ وہ پاکستان پہنچ چکی ہے اور ایئر پورٹ پر اس کا انتظار کر رہی ہے۔

طاب کی ماں اسے دوستوں کے معاملے میں احتیاط کرنے کے لیے کہتی ہیں تو طاب انہیں کہتا ہے کہ ایسی دولت کا کیا فائدہ ماں کہ آدمی اپنی مرضی سے سانس بھی نہ لے سکے۔ اپنی ماں کی باتیں سن کر طاب بے حد ڈپریمڈ ہو جاتا ہے اور اجیہ کو فون کرتا ہے عروشہ طاب کو ڈنر پر چلنے کے لیے کہتی ہے لیکن طاب صاف انکار کر دیتا ہے۔

یہ تباہ گزشتہ اقساط کا خلاصہ

(اب آگے پڑھیں)

”چار کی فرمائش کروں گا تو تم ایک کے لیے راضی ہو جاؤ گی۔“



مزیدار کھانا بنانے کا آسان ساگر



بہتے کے اختتام پر آپ اپنی پسندیدہ ڈش بنانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں لیکن اپنی منتخب کردہ ڈش میں استعمال ہونے والے اجزاء ترکیبی کی لمبی لسٹ کے بارے میں پڑھ کر آپ شدید قسم کے دباؤ میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور اسے ایک دوسرے سمجھتے ہوئے بچھے دل کیساتھ اپنی پسندیدہ ڈش بنانے کا ارادہ ترک کر دیتی ہیں حالانکہ یہ اتنا بھی مشکل نہیں ہے جتنا کہ آپ نے اسے سمجھ لیا ہے۔ اگر آپ کا ارادہ کوئی ایسی ڈش بنانے کا ہے جس میں بہت سے مصالحات استعمال ہوتے ہیں تو اس سے پہلے کہ آپ اپنے کھانا بنانے کی ابتدا کریں تمام مصالحات کو پہلے سے نکال کر اپنے کچن کاؤنٹر پر رکھنا کر کے رکھ لیں۔ اس طرح سے کھانا بناتے ہوئے آپ نہ تو کسی بوکھلاہٹ کا شکار ہوں گی اور نہ ہی ڈش میں کسی مصالحے کو شامل کرنا بھولیں گی۔ یہ آپ کے کونگ کے عمل کو زیادہ آسان اور پر لطف بنا دینگا اور ڈش کو آپ کا من پسند مزیدار ذائقہ بھی عطا کرے گا۔

وہ اس سے ملی تھی اور وہ اس کے قرب کی آغوش سے کچھلا جا رہا تھا۔

”اچھا..... خیر اندر آؤ اس سلسلے میں پھر بات کرتے ہیں۔“

وہ اس کے پیچھے ہی کمرے میں چلی آئی۔ کمرہ ویسا ہی تھا..... جیسا چھوڑ کر گئی تھی..... وہی خوبصورت بیڈ..... بیڈ کے ساتھ کی دو صوفہ چیزیں..... یہ سب کچھ بھی کتنی مشکل سے کیا تھا ابانے۔ آئیے کو اس کا بیڈ بہت پسند تھا..... لیکن اس کی ماں نے کتنی باتیں کی تھیں..... بس صرف بیڈ اور صوفہ چیزیں..... سائڈ ٹیبل اور نہ ڈرائنگ نہ ڈائننگ سیٹ..... نہ صوفہ سیٹ..... ہمارے سمیوں نے بھی فرنیچر کے نام پر کیا دیا..... وہ ہر آنے جانے والے سے کہتی تھیں لیکن اس کے کمرے میں گنجائش ہی کتنی تھی..... بمشکل تو یہ بیڈ آیا تھا۔ بیڈ پر اس کے جینز کی ہی بیڈ شیٹ چھپی تھی۔ اس نے ننھے کو بیڈ پر لٹا دیا تھا وہ بھی قریب ہی بیٹھ گئی۔

”تمہارے ابا کہیں سے قرض بھی تو لے سکتے ہیں۔“ اس کے لہجے میں غیر معمولی نرمی تھی۔

”لیکن اسد کہاں سے دفتر سے تو وہ پہلے ہی قرض لے چکے ہیں اور ہمارے جاننے والے کون سے لکھ پتی ہیں۔ سب ہی بمشکل سے گزارا کر رہے ہیں“ اسد ایک لمحہ کو خاموش ہو گیا۔

”اچھا خیر..... آج تو تم رہو ادھر، کل میں تمہیں پھر لے جاؤں گا، ادھر ایک بار پھر بات تو کرو ابا سے شاید کہیں سے قرض مل جائے دیکھو میں کاروبار سیٹ ہونے کے بعد رقم لوٹا دوں گا۔“

رخشی کو اسد سے اتنی نرمی کی توقع ہرگز نہ تھی شاید یہ بے اختیار امداد آنے والے فطری جذبے کا اثر تھا یا پھر اتنے دنوں بعد بیوی اور بچے کو قریب پا کر دل میں نرمی اتر آئی تھی۔ رخشی نے بہتر سمجھا کہ وہ اسی وقت اسد سے صاف صاف بات کرے۔

”نہیں اسد میں ابا سے کچھ نہیں کہوں گی نہ ہی میں کل واپس جاؤں گی..... میں اپنے لئے انہیں عذاب میں مبتلا نہیں کر سکتی۔“

”اور میں رخشی۔“

اس کے لہجے میں شیرینی سی گھل گئی۔

”میں اور ہمارا بچہ عذاب میں مبتلا رہیں۔ مجھے کہیں بھی جاب نہیں مل رہی..... آسان نہیں ہے جاب ملنا..... اور پھر یہ دکان مل رہی ہے بعد میں شاید یہ بھی نہ ملے۔ مجھے یقین ہے کہ کاروبار چل نکلے گا۔“

”تمہاری بات صحیح ہے اسد۔ تم اپنے کسی دوست سے

کا پیکٹ لے آتا ہوں..... کچن میں دودھ نہیں ہے۔“

اسد جلدی سے باہر نکل گیا۔ رخشی یونہی ننھے کو کندھے سے لگا کر تھکنے لگی۔ اسد فوراً ہی آ گیا تھا۔ ننھے کو اسد کے حوالے کر کے اس نے جلدی جلدی دودھ گرم کر کے فیڈر میں ڈالا اور وہاں باہر ہی برآمدے میں چھچی چار پائی پر بیٹھ گئی..... اور ننھے کو گود میں لے کر اس کے منہ میں فیڈر دے دیا۔ اسد اس کے بالکل قریب ہی بیٹھ گیا چون کہ اس کے کندھے اس کے کندھوں کو مس کر رہے تھے۔ رخشی کے اندر ہلچل مچی تھی۔ ننھا جلد ہی سو گیا تھا۔ ”لو اسے مجھے دو اندر کمرے میں لٹا دوں۔“

رخشی نے آہستگی سے اس کے منہ سے فیڈر نکالا اور پھر دوپٹے کے پلو سے اس کے ہونٹ پونچھے۔ اسد نے اٹختے ہوئے ننھے کو گود میں لے لیا۔ وہ ذرا سا کسمایا اور پھر اس کے کندھے پر سر رکھ دیا۔

”تم بھی آ جاؤ اندر کمرے میں۔ ابھی برآمدے میں دھوپ آ جائے گی۔“

وہ اٹھی دھڑ دھڑ کرتے دل کو سنبھالے اور جھک کر بیک اٹھانا چاہا۔

”بیک رہنے دو۔“

اسد مڑ کر اسے دیکھ رہا تھا۔

”میں ننھے کو لٹا کر لے آتا ہوں۔ ایسا کرو پیسے نکال کر لے آؤ..... بیک رہنے دو اتنی رقم ہے باہر مت چھوڑو۔“

”کیسی رقم۔“

وہ ٹھنک کر رک گئی۔

”بیک میں تو کوئی رقم نہیں ہے۔“

”کیا تم رقم نہیں لے کر آئی ہو؟“

اسد کی آنکھوں میں حیرت تھی۔

”نہیں۔“

”رخشی ہولے ہولے چلتی ہوئی اس کے قریب آ کھڑی ہوئی۔“

”ابا کے پاس کچھ نہیں ہے وہ کہاں سے دیں.....“

”وہ اماں نے کہا تو تھا کہ مکان.....“

”نہیں اسد وہی تو ایک سر چھپانے کا آسرا ہے..... اور پھر وہ سارا گھر ہمارا نہیں ہے۔ حسن اور چچی جان کا بھی ہے۔“

”لیکن وہ اماں۔“

اسد کو کچھ سمجھ نہیں آئی کہ وہ کیا کہے۔ رخشی اس کے قریب کھڑی تھی۔ اس کی بیوی تھی..... اتنے دنوں بعد

بے کل ہو گئی تھی۔ اسد بغور اسے دیکھ رہا تھا۔ یہ اس کی بیوی تھی..... اور کتنے دنوں سے وہ اس سے دور تھا۔ اس کا دل چاہا وہ اسے ہانہوں میں بھر لے اور اسے پیار کرے بہت سارا..... اگر اس کے گھر والے رقم نہیں دے رہے تو اس میں رخشی کا کیا قصور تھا..... بہر حال اب تو وہ آ گئی ہے..... اس نے جھک کر ننھے کو اٹھالیا۔

”ارے جاگ جائے گا۔“

رخشی نے اسے روکا..... ہاتھوں کا لمس اندر تک بجلی سی دوڑا گیا۔

”تو جاگئے دو۔“

اس کی آواز بھاری ہو رہی تھی۔ ننھے نے کسماکس آکھیں کھول دی تھیں۔ ننھے کو بازوؤں میں لئے وہ رخشی کو دیکھ رہا تھا۔ آنکھوں میں اشتیاق تھا۔ جذبے پوری شدت سے ان میں لودے اٹھے تھے۔ چہرہ گرم ہو رہا تھا۔

”رخشی۔“

اس کی آواز سرگوشی جیسی تھی۔

”اماں اور باقی لوگ کہاں ہیں۔“

”چھوٹی بڑی دونوں اماں کے ساتھ پڑوس میں گئی ہیں۔ ادھر پڑوس میں جو خالہ رہتی ہیں ان کی بیٹی کی شادی ہے۔ آج جینز کے کپڑے ٹانگ رہے ہیں ابھی آ جائیں گی۔“

”اچھا۔“

رخشی نے اس سے نظریں چرائی تھیں۔ اسد کی آنکھوں میں دیکھتے جذبوں کی تپش اس کے دل کو بھی آغوش دے رہی تھی۔

”آخر یہ میرا شوہر ہے ننھے کا باپ۔ مجھے بھلا کیوں چھوڑے گا۔“

ننھا رونے لگا تھا۔ اسد نے اسے تھپکا۔ لیکن وہ اور زیادہ رونے لگا۔

”لائیں مجھے دے دیں بھوک لگی ہوگی۔“

اس نے ننھے کو لے کر تھپکا اور جھک کر بیک کی زپ کھول کر فیڈر نکالا۔

”دودھ..... دودھ ہوگا۔“

رخشی کی آواز آہستہ تھی۔ ”میں نے سوچا تھا دودھ رکھ لوں گی لیکن پھر جلدی میں خیال ہی نہیں رہا۔“

”میں دیکھتا ہوں کچن میں۔“

اسد کچن میں چلا گیا تو ننھا جو فیڈر دیکھ کر خاموش ہوا تھا پھر رونے لگا وہ اسے تھکنے لگی۔

”تم اسے چپ کراؤ۔ میں جنرل اسٹور سے دودھ



مایونیز کھائیں اور جلد بھی چمکائیں

سردیوں میں جلد خشک ہو جاتی ہے اور جلد کو بہت زیادہ چمکانا ہٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مایونیز یوں تو مختلف طریقوں سے مثلاً برگر، بروسٹ وغیرہ کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ لیکن یہ چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ اس میں شامل اجزاء انڈہ اور تیل خشک جلد کو پر رونق اور ہموار بنانے کے لیے نہایت مفید ہوتے ہیں۔ مایونیز کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور 20 منٹ بعد سادے پانی سے چہرے اور گردن کو اچھی طرح دھولیں۔ اس سے آپ کی سردی میں مرجھائی ہوئی پڑمردہ جلد صحت مند چمکدار اور خوبصورت ہو جائے گی اگر آپ کے گھر کے فریج میں فی الوقت مایونیز موجود نہیں ہے تو آپ انڈے کی زردی کو زیتون کے تیل میں مکس کر کے بھی لگا سکتی ہیں۔ اس سے بھی مایونیز جیسے نتائج برآمد ہو سکیں گے تو پھر ابھی فریج کا رخ کریں مایونیز نکالیں لیکن کھائیں نہیں بلکہ چہرے پر لگا کر جلد چمکائیں۔

”اسد بھائی کی والدہ بہت ظالم ہیں کہیں آپا کو کوئی نقصان نہ پہنچائیں۔“
آسیہ نے حسن سے کہا تو حسن اسی وقت ان کی خبر لینے کے لئے تیار ہو گیا۔
”ٹھیک ہے میں جاتا ہوں اور اسد بھائی کو بتا بھی دوں گا کہ پیسوں کا بندوبست ہو گیا ہے۔۔۔۔۔ اس نے دروازے پر آ کر دستک دی تھی۔۔۔۔۔ اندر سے آنے والی آوازوں سے پریشان ہو کر اس نے دروازے کو دھکیلا تو سامنے ہی وہ بیٹنوں کھڑے نظر آ گئے۔“
”چلو جی لے جاؤ اپنی آپا کو۔۔۔۔۔ ہم نے طلاق دے دی۔“
”نہیں۔“ اس کے لبوں سے بے ساختہ نکلا تھا یکدم آگے بڑھ کر اس نے رخشی کے کندھے پر غیر ارادی طور پر اپنا ہاتھ رکھا۔ رخشی نے نظریں اٹھائیں۔
”یہ۔۔۔۔۔ یہ سب کیا ہے اسد بھائی۔“
”اماں صحیح کہہ رہی ہیں۔ میں نے رخشی کو طلاق دے دی ہے۔“
اسد تیزی سے کہہ کر اندر کمرے کی طرف بڑھ گیا۔
رخشی بے دم سی ہو کر گرنے لگی تو حسن نے اسے تھام لیا۔
”ہم نے تو پیسوں کا بندوبست کر لیا تھا آپا۔۔۔۔۔ پھر۔۔۔۔۔“
”آپ نے کم از کم میرا تو انتظار کیا ہوتا۔“
اس کی آواز میں ہزاروں آنسو تھے۔ اسد اندر سے نکلے کو اٹھا کر لارہا تھا اور حسن کو سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ اس ساری صورتحال میں وہ کیا کرے۔ میکا کی انداز میں آگے بڑھ کر اس نے نکتے کو لے لیا اور تھکی تھکی آواز میں بولا۔ ”چلیں آپا۔“ رخشی نے کسی ربوٹ کی طرح جھک کر بیگ اٹھایا اور آہستہ قدموں سے ادھر ادھر دیکھے بغیر اس کے پیچھے چل دی۔
☆☆☆
”وہ کیسی ہے۔“ جینی نے پوچھا۔
”کون؟“ آرب نے بے دھیانی سے کہا۔
”تمہاری فیانی۔“
”پتا نہیں۔“ آرب کی نظروں نے جینی کو اپنے حصار میں لیا۔۔۔۔۔ نیلی جینز پر وہ سندھی کڑھائی والا اسد تیزی سے کہہ کر اندر کمرے کی طرف بڑھ گیا۔ اوچھا کرتا پہننے ہوئے تھی۔ جو اس نے کل ہی اتار رکھی تھی۔

شوہر کا گھر اپنا ہی گھر ہوتا ہے اماں۔
”تو چل یہ شوہر والا نکلتا بھی ختم کر۔“
انہوں نے مڑ کر اسد کی طرف دیکھا۔
”چل ”مکا“ یہ قصہ بھی۔“
”اماں پلیز۔“

”مجھے مت ڈرا اور اپنے پلیز کو رکھ اپنے پاس۔ اس گھر میں رہنا ہے تو جا اور تم لا۔“
”اماں اب کچھ نہیں رہا ان کے پاس۔“ اس نے ملتی نظر سے اسد کی طرف دیکھا۔ تو پھر جا کر بیٹھ جا ان کے دروازے پر تیرے نصیب۔۔۔۔۔ وہ عجب طرح سے ہنسی۔
میں تو اپنے اسد کی دوسری شادی کرادوں گی۔ اتنی اچھی لڑکی دیکھی ہے میں نے کاروبار بھی کرائیں گے اور گھر بھی دیں گے۔ ایسا شریف پڑھا لکھا لڑکا کہاں ملتا ہے آج کل۔
چل اٹھ۔ انہوں نے بازو سے پکڑ کر اٹھایا۔
نہیں جاؤں گی اماں۔
رخشی نے دوپٹے کا پلو پیشانی پر رکھ کر لہو پونچھا۔
”حق ہے میرا اس گھر پر۔“

”کیسا حق۔۔۔۔۔ اور بول نا بولتا کیوں نہیں۔ دو بول بول کر حق ختم کر اس کا۔“
”نہیں اسد ایسا مت کرنا، پلیز ایسا مت کرنا۔ اتنی سی بات پر۔۔۔۔۔“
رخشی نے تڑپ کر کہا تو اماں نے اسد کے بازو کو جھنجھوڑ دیا۔
”ارے بول نا بوی کو دیکھ کر گلے میں کچھ پھنس گیا ہے۔“ رات تیرے کہنے پر ہی تو میں نے نصیب کے ماموں سے بات کی تھی۔ وہ تیار ہیں بیٹی دینے کو۔۔۔۔۔ لیکن پہلے طلاق دینی ہوگی تجھے۔“
”رخشی میں نے تجھے طلاق دی۔“
میں نے تجھے طلاق دی۔ رخشی میں نے تجھے طلاق دی۔
رخشی ہکا بکا سی کھڑی کبھی اسے دیکھتی کبھی اماں کو جو تمسخر سے اسے دیکھ رہی تھیں۔
”بول ری بول نا اب بھی تیرا حق ہے۔ یہ گھر تیرا ہے۔“ رخشی ساکت کھڑی تھی۔ تب ہی کھلے دروازے پر دو تین بار دستک دے کر حسن اندر داخل ہوا۔ برآمدے میں ساکت کھڑی رخشی۔۔۔۔۔ اس کی پیشانی سے بہتا خون۔۔۔۔۔ اور تمسخر سے اسے دیکھتی ہوئی اسد کی والدہ۔۔۔۔۔ اس نے باری باری سب کو دیکھا۔۔۔۔۔ رخشی کے اس طرح اچانک چلے آنے پر سب ہی پریشان ہو گئے تھے۔

”کیا؟“
ان کی آواز خاصی اونچی تھی۔
”تو پھر کس لئے آئی ہے۔“
”اماں یہ میرا گھر ہے۔ میرے شوہر کا۔“ رخشی نے ہمت باندھی۔
”مجھے آخر کار یہاں ہی آنا تھا کب تک وہاں بیٹھی۔“
”ارے لو، کہہ نہیں آئی تھی میں کہ جب تک بندوبست نہیں ہو جاتا ادھر ہی رہو۔۔۔۔۔ اپنے کھانے کے لالے پڑے ہیں اوپر سے یہ آگئیں۔۔۔۔۔ چل اٹھ۔“
انہوں نے بازو سے پکڑ کر اسے اٹھایا۔
”اٹھا بیگ اور جیسے آئی ہے ویسے ہی انہی قدموں سے واپس چلی جا۔“
”نہیں اماں میں نہیں جاؤں گی۔۔۔۔۔“
”ارے کیسے نہیں جائے گی چل نکل۔“
انہوں نے اسے دھکا دیا وہ بے دھیانی میں کھڑی تھی لڑکھڑا کر گری۔ دروازے کے پینڈل سے سر ٹکرایا اور خون بہہ نکلا۔ اسد خاموش کھڑا تھا۔ انہوں نے گھسٹ کر اسے کمرے سے باہر نکالا۔
”یہ میرے شوہر کا گھر ہے اور میں یہاں سے اب مگر رہی جاؤں گی۔ یہی میرا گھر ہے۔“
”تیرا گھر۔“
وہ ہنسی۔
”تیرے باپ نے جینز میں دیا تھا۔ سن اسد کہتی ہے میرا گھر۔ میں کہتی ہوں تو نے گھسنے ہی کیوں دیا اسے۔۔۔۔۔“
”اماں۔۔۔۔۔ میں۔۔۔۔۔ اب آگئی ہے تو رہنے دیں کل لے جاؤں گا۔“
اسد نے آہستہ سے کہا۔
”جیسے آگئی ہے ویسے ہی چلی جائے تو کیوں چھوڑ آئے گا۔۔۔۔۔ مرد کی زبان ہوتی ہے کہہ دیا تھا نا کہ پیسوں کا انتظام ہو گیا تو آ جانا۔۔۔۔۔ ورنہ۔۔۔۔۔“
اسد کے اندر لو دیتے جذبے بچھنے لگے۔ چہرے کا رنگ بدلا۔
”چل رخشی چل جا۔۔۔۔۔ اماں کہہ رہی ہیں تو جا۔“
”میں نے آپ کو بتا دیا ہے نا اسد کہ میں پیسے نہیں لاؤں گی۔۔۔۔۔ نہ ہی ہم مکان گروی رکھیں گے۔۔۔۔۔ ابا کے پاس کچھ نہیں ہے دینے کو۔۔۔۔۔ اور مجھے یہاں ہی رہنا ہے اب اپنے گھر میں۔۔۔۔۔“
وہ چار پائی پر بیٹھ گئی۔ ”ارے پھر وہی اپنا گھر۔۔۔۔۔“
انہوں نے کمر پر ہاتھ رکھ کر اسے گھورا۔

WELCOME BOOK SHOP
Sole Distributors UAE
TO Monthly.
KITCHEN
مکتبہ اہلا وسہلا
ویلکم بک شاپ
WELCOME BOOK SHOP
Tel: 04-3961016 Fax: 04-3961015 Mobile: 050-6245817
P.O.Box 27869 Karama, Dubai
E-mail: welbooks@emirates.net.ae

ناخن پالش کا صحیح انتخاب کریں

نیل پالش خریدتے وقت ہمیشہ اچھی اور معیاری کمپنی کو دھیان رکھیں۔ کیونکہ گھٹیا معیار کی نیل پالش ناخنوں کی رنگت کو پیلا کر دیتی ہے۔ آج کل مارکیٹ میں جعلی کا سیمیک اشیاء بھی فروخت ہو رہی ہے۔ معیاری اور اصلی نیل لکری یہ پہچان ہے کہ وہ بہت مشکل سے ناخن سے ہٹتی ہے۔ نیل پالش خریدتے وقت ایک کوٹ ضرور لگا کر چیک کر لیں۔ اچھی اور بہترین معیار کی نیل پالش بھی زیادہ دن تک ناخنوں پر لگی نہ رہنے دیں۔ کیونکہ یہ بہت کیمیائی اجزاء سے مل کر بنتی ہے اور کافی عرصے تک ناخنوں پر لگے رہنے سے ناخنوں کو کمزور اور بے رونق بنا دیتی ہے۔ نیل پالش صاف کرنے کے لئے نہایت نفاست اور احتیاط کے ساتھ ناخنوں پر پہلا کوٹ لگائیں۔ اس کے خشک ہونے کا انتظار کریں پھر دوسرا کوٹ ناخن کے سرے سے لے کر کناروں تک لگاتی جائیں۔ اور جہاں تک ممکن ہو بالکل ہموار کوٹ لگائیں۔ نیل پالش کا انتخاب معیار اور جلد کی رنگت اور فیشن کو مد نظر رکھ کر کریں۔ آج کل ریڈ اور نارنجی کالر بہت ان ہے۔ ان تمام ٹپس پر عمل کر کے آپ اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں۔



وہ یونہی ہنسا تھا۔
 ”اور تم اس سے نہیں ملو! آگے اپنی فیانی سے۔“
 جینی بے حد سنجیدہ تھی۔
 ”میں خضر سے کہوں گا تمہیں ملو لائے۔“
 آرب بھی سنجیدہ ہو گیا۔
 ”تم کیوں نہیں۔“
 ”وہ میرے سامنے نہیں آتی..... ہمارے یہاں یہی سٹم ہے منگنی کے بعد لڑکی پردہ کرتی ہے لڑکے سے۔“
 ”واٹ۔“ جینی کو حیرت ہوئی۔
 ”یعنی اب شادی تک تم اس سے نہیں مل سکو گے۔“
 ”یہ کیسے قدر بے وقوفانہ بات ہے اب۔“ وہ ہنسی۔
 ”جینی میرے رسم و رواج کے متعلق کچھ مت کہنا پلیز۔“
 ”اوکے۔“
 اس کا موڈ بحال ہو گیا تھا وہ یہ سوچ سوچ کر ہی محظوظ ہو رہی تھی کہ آرب اپنی منگیتر سے نہیں مل سکتا سال دو سال تک جب تک شادی نہیں ہوگی تب تک.....
 ”تمہیں ڈر نہیں لگے گا مجھے اکیلا بھیج دو گے اپنی منگیتر کے پاس..... میں نے اسے تمہارے خلاف ورغلا دیا تو..... اور اس نے منگنی توڑ دی تو۔“
 ”نہیں توڑے گی ورغلا کر دیکھ لینا۔“
 ”اتنا یقین ہے اس پر۔“
 جینی کی آنکھوں سے کرب جھلکنے لگا۔
 ”ہمارے ہاں جب ایک بار کسی لڑکی کے ساتھ کوئی نام وابستہ ہو جاتا ہے تو وہ اسے ہر حال میں نبھاتی ہے۔“
 ”لیکن وہ خضر کی مام تو.....“
 ”تم خضر کی ماما کی مثال مت دیا کرو جینی ایک عورت نے اگر ایسا کیا ہے تو سارا معاشرہ ایسا نہیں ہے۔ ہمارے ہاں عورت ہر حال میں جانے کیسی کیسی نکالیف اٹھا کر بھی شوہر کے ساتھ رہتی ہے۔“
 خضر کی ماما کے ذکر سے آرب کا موڈ خراب ہو گیا تھا پھر راستہ بھر خاموشی ہی رہی دونوں اپنی اپنی جگہ جانے کیا سوچ رہے تھے۔ بابا پورج میں ہی مل گئے تھے۔
 ”ارے بابا آپ کہیں جا رہے ہیں۔“
 آرب نے گاڑی سے اترتے ہوئے پوچھا۔
 ”یہ جینی آئی ہیں میرے ساتھ۔“
 ”میں نہیں جا رہا تھا کہیں یہ ڈگی میں فروٹ رکھوایا ہے..... خضر جا رہا تھا مابین سے ملنے..... بلکہ میں نے ہی اسے کہا ہے کہ فروٹ لے جائے بہو کے لئے۔“
 انہوں نے تفصیل بتا کر جینی کی طرف دیکھا۔

جینی میرے بابا۔
 جینی آگے بڑھی تو بابا نے اس کے سر پر ہاتھ رکھا۔
 ”میں تو کتنے دنوں سے یہ کہہ رہا تھا کہ کھانے پر بلاؤ اپنی کولیگ کو..... کیا کہے گی وہ واپس وطن جا کر کہ ہم اچھے میزبان نہیں ہیں۔“
 اس نے ایک شکایتی نظر آرب پر ڈالی۔
 اور آفاق حیدر کو تھینک یو کہتے ہوئے ان کے ساتھ چلتی ہوئی اندر آئی۔
 ڈرائنگ روم کی طرف جاتے جاتے انہوں نے مڑ کر دیکھا تو آرب خضر سے اس کا تعارف کروا رہا تھا۔
 ”تمہارا بھائی بہت خوبصورت ہے تم سے بھی زیادہ۔“
 جینی کہہ رہی تھی اور خضر ہنس رہا تھا۔
 ”آؤ ادھر آ جاؤ۔“
 ”بابا چھوڑیے تکلف نہیں کریں ٹی وی لاؤنج میں بیٹھ جاتے ہیں۔“
 خضر نے بے تکلفی سے کہا تو آفاق حیدر بھی مڑ آئے۔
 ”کانی یا چائے۔“
 خضر نے جینی سے پوچھا۔
 ”کانی۔“
 ”تمہارا گھر بہت خوبصورت ہے۔“
 اس نے آرب سے کہا جو اس کے سامنے ہی صوفے پر بیٹھ گیا تھا۔
 ”آپ کا بیٹا پور پاکستانی ہے۔ اس نے کچھ بھی اپنی ماما سے نہیں لیا۔ سب آپ سے لیا ہے۔“
 آفاق حیدر مسکرا دیئے۔
 ”لیکن آبی کی آنکھیں بابا جیسی نہیں ہیں۔“
 خضر نے کہا۔
 ”میں ظاہری حلیے کی بات نہیں کر رہی..... سوچ فکر اور خیال کی بات کر رہی ہوں۔“
 ”میں ذرا اجیہ کوفون کر کے بلا لوں۔“
 انہوں نے آرب سے کہا۔ ”وہ اور گڑبائی کر اچھی خاصی دعوت اریخ کر لیں گی۔“
 ”بابا بازار سے منگوا لیں انہیں خواجواہ۔“ آرب نے آہستگی سے کہا۔
 ”بازار سے بھی آ جائے گا کچھ نہ کچھ لیکن گھر کا کھانا اور ذائقہ اسے ہمیشہ یاد رہے گا پھر اجیہ کمپنی بھی تو دے گی۔ ہم مردوں کی کمپنی کیا انجوائے کرے گی وہ۔“
 اور آرب کو بابا کی سادگی پر ہنسی آئی۔
 اتنے سال یورپ میں گزارے تھے انہوں نے لیکن جیسے سب بھول گئے تھے۔ وہ کوئی مشرقی لڑکی نہیں ہے جسے کسی لڑکی کی ہی کمپنی چاہئے۔
 اس نے جینی کی طرف دیکھا جو نہ جانے کس بات پر اپنا سنہری بالوں والا سر ہلانے جا رہی تھی.....
 آفاق حیدر انہیں باتیں کرتا چھوڑ کر لاؤنج سے باہر نکل گئے۔ ”لڑکیاں تو خوب مرتی ہوں گی تم پر۔“
 جینی خضر سے کہہ رہی تھی۔
 ”پتا نہیں میں لڑکیوں کے سائے سے بھی بچنے کی کوشش کرتا ہوں اس لئے ایسے حادثات رونما نہیں ہوتے۔“ خضر نے بے حد سنجیدگی سے جواب دیا۔
 ”واقعی۔“
 ”ہاں واقعی۔“
 ”لڑکی تو میں بھی ہوں۔“
 ”تمہاری اور بات ہے تم مہمان ہو اور میں تمہیں اس وقت لڑکی نہیں مہمان سمجھ رہا ہوں۔“
 ”تم دونوں بھائی ہی عجیب ہو۔“
 جینی نے کندھے اچکائے۔
 ”یعنی آبی کو بھی لڑکیوں سے الگ ہے.....“
 خضر ہولے سے ہنسا۔
 ”لیکن اب تو ایک لڑکی کو عمر بھر کے لئے گلے کا ہار بنا لیا ہے اس نے۔“
 ”تمہارے پاس اس کی فیانی کی فونوگراف ہیں یہ بتا رہا تھا..... دکھاؤ نا۔“
 خضر نے ایک گہری نظر آرب اور اس پر ڈالی اور اپنے کمرے سے تصاویر لینے چلا گیا۔
 جینی نے بہت اشتیاق سے تصاویر دیکھیں۔
 ”یہ بہت خوبصورت ہے۔“
 ”اس کی آنکھوں میں حسرت سی تھی اور ان کی چمک ماند پڑ گئی تھی یا آرب کو محسوس ہوئی تھی۔“
 ”پلیز واش روم۔“
 وہ بیدم کھڑی ہو گئی تھی۔ خضر نے واش روم تک اس کی راہنمائی کی اور واپس آ کر آرب کے قریب کھڑے ہوتے ہوئے بہت آہستگی سے پوچھا۔
 ”آبی تم جینی سے محبت کرتے ہو پھر تم نے..... تم نے ایسا کیوں کیا؟“
 اس کی آواز جھپی تھی لیکن اس میں یقین تھا.....
 آرب ششدر سا ہو کر اسے دیکھنے لگا۔

اس کے بعد کیا ہوا؟
 کہانی کا بقیہ حصہ
 آئندہ ماہ...

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

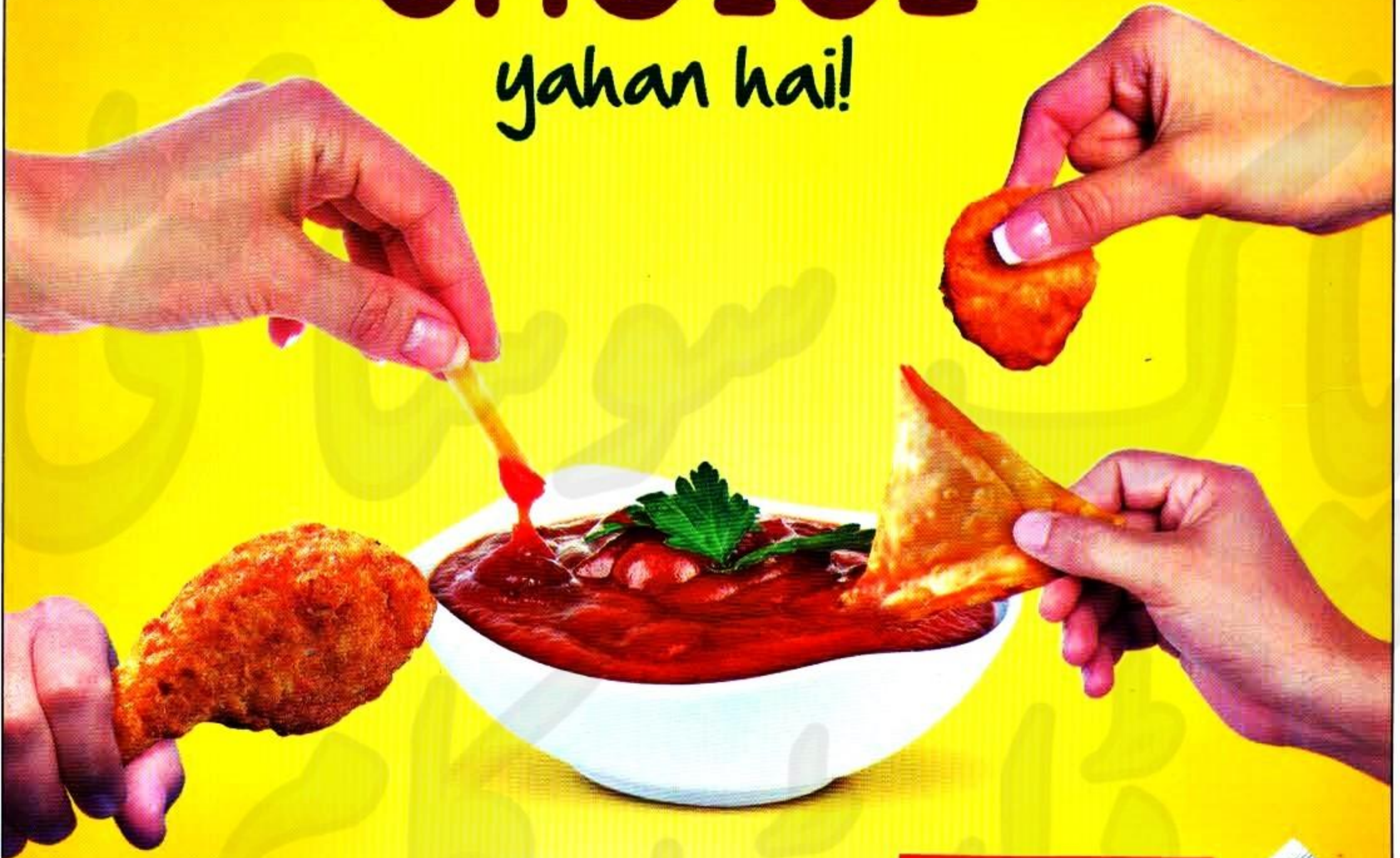
fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

SMART FAMILY KI RIGHT CHOICE

yahan hai!



750 Gram
Ka Naya Family Pack

Rs. 170/- Only



Shangrila

شنگریلا میرا ہے!
www.shangrila.com.pk